

# دانا

## کادسترخوانت

# ماکس سوسائٹی

مرحباً صدمہ ہمارے رمضان  
آیا نیکیوں کا موسم

ان کے خاص پکوڑے  
میں اور بہت کچھ...

بچوں کی مصروفیت  
وگرانداز جداگانہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان المبارک  
ایک شہر



# فہرست

## مستقل سبیل

10	اداریہ	92
11	آپ کی رائے	
28	ڈالڈا کو تک آئل	94
78	ڈالڈا فوڈز کو تک کلاس	
102	ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس	96
122	غزل اس نے چھیڑی	98
124	شہر نامہ	100
126	ریویو	
128	ستاروں کی گھنٹی	104
130		

## آپ کا ڈاکٹر

### شیف ہمارے

## مذاکرہ

12	چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے
13	خارج کی حفاظت کے آزمودہ ٹیس
14	بیدار ہو کر
16	
18	
20	
22	
24	
26	

## کیمہ ایکشن

104	ماورا حسین سے ملے
-----	-------------------

## انوکھ اور دلچسپ

106	Swaddled Babies Orchid کوئل سے بچوں
-----	-------------------------------------

## میرے بچپن کے دن

108	بچوں کا کمرہ
110	بچوں کی کاریٹ

## تعلق خاطر

112	یوں رہیں گے خوش و خرم
114	شیرینی میں گندھاماں اور بیٹی کا رشتہ

## باغبانی

116	گملوں کا باغیچہ
-----	-----------------

## ریستوران ریویو

118	MEWS CAFE (کراچی)
-----	-------------------

## مضامین اسپیشل

12	مرحبا صدر جہان
13	آیا نیکیوں کا موسم
14	تحریک منیبہ (نعت خواں)
16	ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات
18	میرا پہلا روزہ

## کھانا صحت کا خزانہ

20	کھجور... جنت کا میوہ
22	ذائقے کی دنیا پر راج کرتا آم
24	چنے کھائیے... صحت پائیے
26	پرپلٹی... ایک نادر چائے

## ریخ زیبہ

30	چہرے کی دلکشی کا راز، عرق گلاب
32	حسین ریشمی اجالے
34	مغالے اور غلطیاں
36	Tote Bags
38	شاداب جلد کے بنیادی اصول

## صحت عامہ

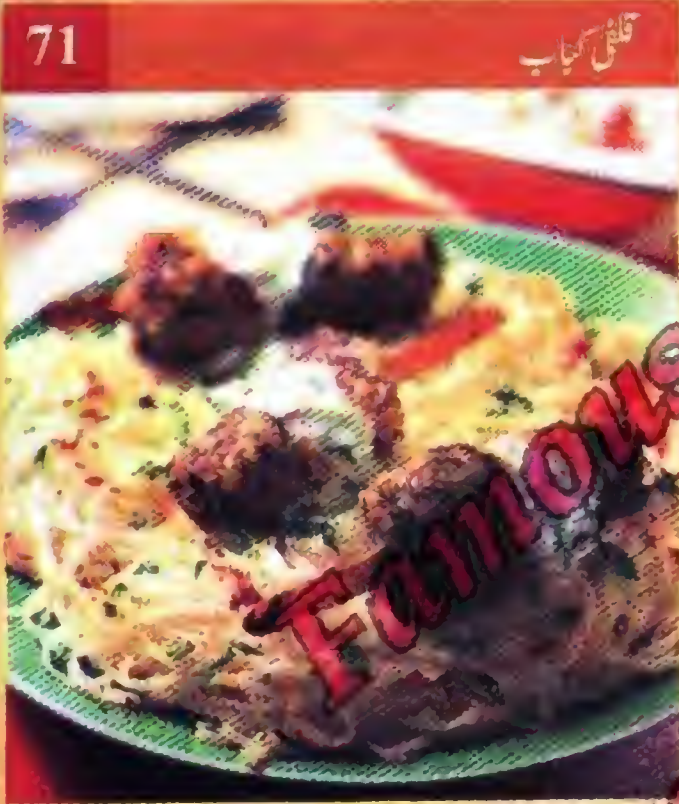
82	جانے سائنس کی زبانی
84	آشوب چشم
86	پکنک اور سفر کو محفوظ بنائیں
88	محفوظ غذا، ہر انسان کا بنیادی حق
90	کیا بہتر ہے غذائی کیلشیم

## سیر و سیاحت

120	مصر چلے
-----	---------



## سیپیز



71

قلی کباب

54

کالی مرچ تکہ

55

اسپیج بیکڈ پائی / منس چیز اسٹک

56

باربی کیو چکن رول

57

ہر اسیٹوئی مٹھے

58

سیو پوری

60

اردی کے کباب / قیمہ بھرنے والے

61

بیکڈ منس باکسز

62

افطار کے خاص مشروبات

63

بینگن کے رول / ارشمن کباب

64

کری می فروٹ چاٹ

65

چٹنیاں

59

چیزی اور تین رنگز



52

اسٹیش پوٹو ٹورٹا



سینٹر فولڈ ریسپیز

سینٹر فولڈ کور

رمضان کے خاص پکوڑے

چاول کی بڑھیاں / چکن چیز پارسل

چکن سموے / اوٹھیل میکرونی پیکیٹس

دال قیے کے سموے / آلو کے سموے

کھٹی میٹھی چٹا چاٹ / گرلڈ ہینا پو

بہہ کے پکوڑے / توری کے پکوڑے

رمضان اسپیشل ریسپیز

انڈے قیمہ / ہری پیاز آلو

سیخ کباب پراٹھا

66

جھانگن رائس وکریٹ چکن

67

ٹرکش بائی کباب / چکن ہریس

68

فکر چکن رائس

69

بہاری قیمہ ان پیٹا پاکش

70

چکن ساکبج اور سفید لوبیا

72

پنجابی کرٹھی

73

گاجر کا موز

74

کھجور کا میٹھا (ریڈرز ریسپی)

43

45

46

47

48

49

50

51

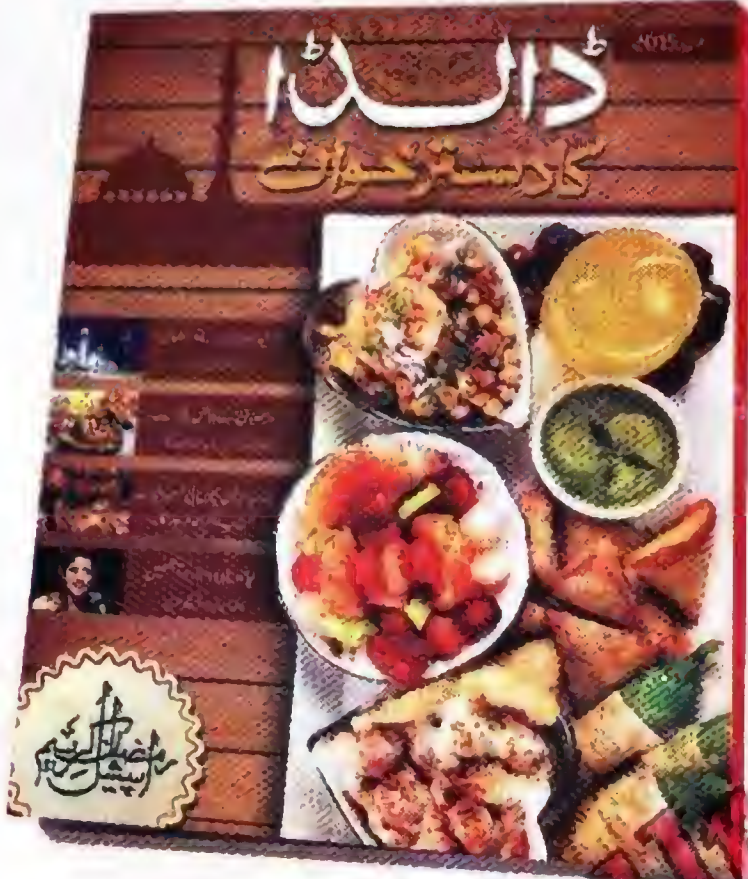
53



# اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 52، جون 2015

معزز قارئین!  
السلام علیکم



ماہ رمضان تمام عالم اسلام کے لئے مبارک مہینہ ہے جس میں قرآن پاک کا نزول مکمل ہوا اور پاکستانیوں کے لئے اور بھی خاص کیونکہ اسی بابرکت مہینے کی 27 ویں شب کو ہم نے آزادی حاصل کی۔ اس خاص مہینے میں ہر مسلمان کی کوشش ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ وہ کام کریں جو آخرت میں ہماری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

لیکن اس ماہِ صیام میں عبادات کرتے ہوئے یہ ضرور خیال رکھیں کہ۔

ورد دل کے واسطے پورا کیا انسان کو  
ورد طاعت کے لئے کچھ کم بڑھتے کزدہیاں

مالک کائنات کے پاس اپنی عبادت کے لئے کروڑ ہا فرشتے موجود تھے لیکن ان میں سے صرف اس کام کے لئے زمین پر نہیں بھیجا گیا بلکہ سب سے بڑا حسب ہم سے حقوق العباد کے بارے میں کیا جائے گا اس پیش ڈالدا کا دسترخوان کے صفحات پر ملے گا جہاں آرٹیکلز کے ذریعے بیش بہا معلومات کا خزانہ ملے گا وہیں آگے بڑھتے ہوئے چٹنی اور منفرد تراکیب بھی آزمائے کو ملیں گی۔ لیکن یاد رہے اس بار ہم نے اپنے آپ سے عہد کرنا ہے کہ ان مزید اچیزوں کو بناتے ہوئے نہ صرف ان کی شہنائی ہمیں سنا ہے اور اس پر دوس کے گھر کو نہیں مہکنا بلکہ اس میں ان سب کا حصہ بھی نکالنا ہے۔ اپنے دسترخوانوں کو وسیع کرنے کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لئے آخرت کے بلند درجات کا انتظام بھی کرنا ہے تاکہ وہ محض اپنے شرفِ مخلوقات ہونے پر فخر کر سکیں۔

طاق راتوں کی عبادتوں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کی ٹیم کو یاد رکھیں اور سالے کے متعلق اپنی رائے بھجوانا نہ بھولیں۔

سرورق انظار پلیٹر

ایڈیشن ملک  
شیخ مسعود  
0300-2275193  
پبلشر  
عمران فاروق  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
خط و کتابت کا پتہ:  
REVELATION INC.  
2nd, 220, 2nd Floor, Minerva, Chiyab Bani Road,  
Block 5, Phase 5, DHA (75600)  
ای۔ میل: dkd@revelationinc.co  
فون نمبر: 021-35304425-6  
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990  
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)  
عصمت پاشا  
0300-9493896

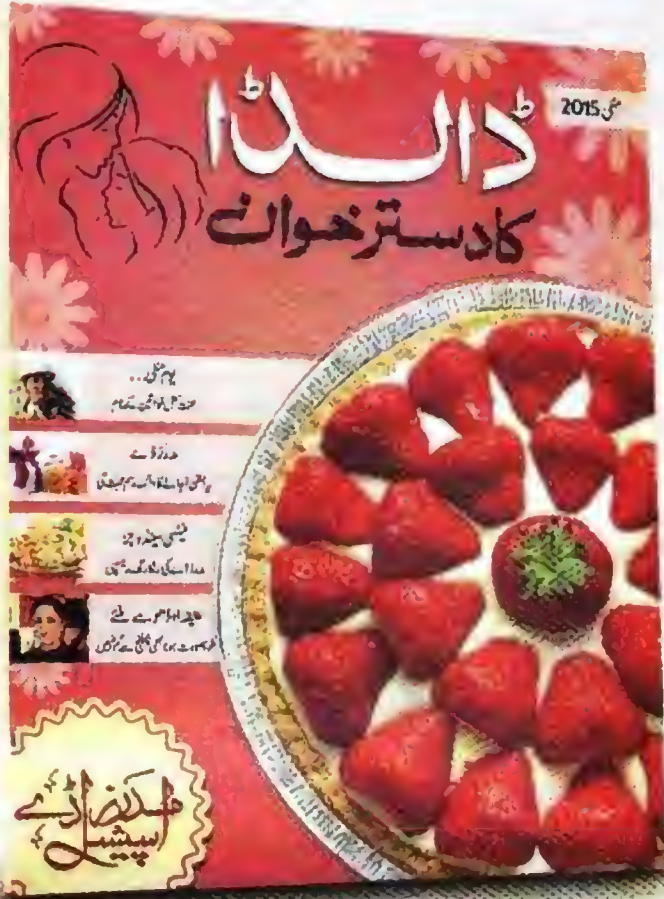


ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسترخوان کے حقوق بیکار جسٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔





ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

### یوم مکی کا مضمون معلوماتی تھا

بنگلہ دیش میں تو مکی و فنانس نیٹ ورک کا سنا تھا مگر پاکستان میں بھی یہ سسٹم موجود ہے۔ میں ڈالڈا کادسترخوان سے پتا چلا۔ یہ کتنی اچھی بات ہے کہ پاکستان میں بھی گھریلو سرگرمیوں کو فروغ دینے کے حوصلہ افزاء حالات موجود ہیں۔ ندیم حسین اور منیرہ احمد کی کوششوں کو تحریف کرانے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ یوم مکی سے ہٹ کر بھی کبھی کبھی اخبار میں شائع کیا کیجئے جن میں روشن مستقبل کی نوید ملتی ہو۔

منیرہ احمد، حیدر آباد

### گھرداری کے ٹپس اور مضامین پسند آئے

مدرز ڈے کے حوالے سے لکھے گئے مضامین لا جواب تھے۔ خاص کر شیفر نے جو کچھ اپنی ماوی کے لئے پکایا بڑی لا جواب ڈشز تھیں۔ گھرداری میں ایڈوائزری سروس کے ٹپس اور زینوں کی ریلنگ کے علاوہ پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی بہت پسند آ رہے ہیں۔ اسٹریمری ٹارٹ کیک اور فرنیچ ڈشز کی تراکیب مع تصاویر کے بہت بھاری ہیں۔

عالیہ راحت... خانپور

### سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

اوسلو (ناٹروے کے دار الحکومت) سے متعلق معلومات بہت سے غضب کی تھیں۔ آپ اپنے صفحات میں دنیا کی حسین ترین جگہوں کا احوال لکھ کر ہمارا دل جیت لیتے ہیں۔ مدرز ڈے کے حوالے سے بھی دلکش صفحات نظر سے گزرے۔ سیر و سیاحت بھرتی ہی ہیں شاندار اور اس مرتبہ شیف مامم ملک کا انٹرویو اچھا لگا۔ حقیر اڈو اور ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز متاثر کن تھے۔

راجیلہ ماجد... لودھراں

### ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے ٹپس بہترین رہنما ہوتے ہیں

میٹھا سوڈا کتنے کام کی چیز ہے یہ بھی ڈالڈا کادسترخوان میں پڑھا تھا اور آپ گیس اوون کی صفائی کے لئے آپ نے شاندار Tip دی۔ میں نے آزمائی واقعی ہر چیز صاف ستھری اور نئی جیسی ہو گئی۔ میری چائے کی کیتلی بھی میٹھے سوڈے سے صاف ہو گئی۔

ملیجہ بڈر... ساہیوال

### پز کا ڈوبانے کی اچھی تجویز دی

ٹپ نمبر 2 یعنی بن اور پز کا ڈوبانے کا طریقہ بے حد دلچسپ اور معلوماتی تھا۔ میں نے بھی اپنی کئی غلطیاں آپ کے اس ٹپ کی مدد سے سدھار لیں۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ہم قارئین کا سلام! میونہ غیاث... اوکاڑہ

### رخ زیا کے مضامین خوب ہیں

ہائی ٹیک برشز، چاکلیٹ فیشل اور 5 منٹ میں میک اپ ہو جائے میں جزئیات کا احاطہ خوب ہوا۔ رخ زیا کے مضامین دو یا تین ہی کیوں ہوتے ہیں زیادہ

ہونے چاہئیں۔ ویسے اگلا شمارہ تو رمضان آئینشل ہوگا ابھی سے انتظار شروع ہو گیا ہے۔ امید ہے کہ یہ روایت کے مطابق بہت ہی اچھا ہوگا۔ سہلی خالد... فیصل آباد

### صحت عامہ کے مضامین کا کیا کہنا

موقع مائیں ورزش ضرور کریں، ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد اور پانی کم پینے کے نقصانات اچھے مضامین ہیں۔ آپ نے ہر عمر اور ہر ایک کے مسائل کے مطابق مضامین لکھوائے۔ پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے یہ پڑھ کر دل کو اطمینان ہوا۔ اللہ کے لئے کہہ دو وزن بھی کم ہو جائے۔ پروین یوسف... لاہور

### ڈاکٹر بلقیس شیخ کا انٹرویو اور مشورے بہت بھائے

ہر بلٹ بلقیس شیخ کو ہم نے ٹی وی چینلوں پر تو دیکھا تھا آج ڈالڈا کا کادسترخوان کے شمارے میں ان کا انٹرویو پڑھا۔ آپ خواتین کو نہایت اچھے مشورے دے رہی ہیں۔ حافظ کی بہتری کے لئے نہایت مجرب نسخہ شائع کیا گیا ہے جس سے ہزاروں کا بھلا ہوگا۔

عنبرین مشتاق... اسلام آباد

### تعلق خاطر میں لڑکیں کا دور

جن خدشات اور توقعات کا آپ نے نوکر کیا ہے واقعی ان عموں میں بچے اسی طرح سوچنے لگتے ہیں اور بعض کا رویہ تو خاندان کو متاثر بھی کر سکتا ہے لکھاری منیرہ صاحبہ نے تمام تر پہلوؤں کا جائزہ لیا، اچھا مضمون تھا۔

منیرہ منیرہ... راولپنڈی

### ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

### ٹائٹل اچھا ہو گیا ہے

آپ نے رسالے کے رنگ بدل کر بہت اچھا کیا ہے۔ اب ڈالڈا کادسترخوان نیا نیا سا لگتا ہے اور ہر ماہ کے مختلف رسالے کا پتا بھی چلتا ہے۔ مئی کا شمارہ گلابی اور سرخی مائل عنابی رنگ کا بہترین امتزاج تھا۔ مضامین بھی دلچسپی سے خالی نہ تھے۔ خاص کر یوم مکی، مدرز ڈے کے مضامین، کھانے صحت کے خزانے، شاندار ریسپیٹ، شیف مامم ملک اور ہر بلٹ ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز خوب تھے۔ ریسٹوران ریویو میں اسلام آباد کا منال ریسٹورنٹ بھارو کھارہا تھا اسے فرحانہ نے لکھا بھی خوبصورت انداز میں تھا۔

آمنہ لیاقت... عمرکوٹ

### فینسی سینڈوچز، اسٹرفرائی پیسل چکن اور فنگر ٹوسٹ

### بہت بھائے

اب تک میں نے ان ہی تینوں تراکیب کو آزمایا ہے اور واقعی بہترین پایا۔ اس بار تمام ریسپیٹ بہت اعلیٰ اور شاندار ہیں۔ اس پر کاغذ کی چھاپی بھی نہایت عمدہ ہے۔

صبیحہ شیخ... نارووال





# مرحبا صدمرحبا

ماہ صیام

احادیث سے علم ہوا کہ جب رجب کا مہینہ آتا تو اللہ کے رسول ﷺ دعا فرماتے تھے "اے اللہ ہمارے لئے رجب اور شعبان کے مہینوں میں برکت فرما اور ہمیں رمضان کے مہینے تک پہنچا"۔ اسی طرح رمضان کے مہینے میں بخت کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور انہیں کے بند کر دیے جاتے ہیں اور شیاطین جکڑ دیے جاتے ہیں۔ ماہ رمضان میں قرآن مجید بھیجا گیا جس کا وصف یہ ہے کہ لوگوں کے لئے ہدایت دی گئی ہے۔

## زکوٰۃ کی چند حکمتیں درج ذیل ہیں:

- یہ نفس انسانی کو بخل، کجی اور قرض جیسی بری خصلتوں سے پاک کرتی ہے۔
- غریبوں سے ہمدردی، معصیت زدہ اور محرومین کی حاجت روائی۔
- عوامی ضروریات زندگی جن پر قوم کی زندگی اور فلاح کا دارومدار ہے۔
- اہل خرد، عبادت کا اور صنعت کار افراد کے پاس دولت کے ارتکاز کو روکنا تاکہ دنیاوی مال ایک خاص طبقے تک محدود نہ ہو جائے۔
- ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ جو لوگ سونے چاندی کا ذخیرہ کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی وعید سنادو، جس دن ان سونے چاندی کے خزانوں کو جہنم کی آگ میں تپا کر ان کے چہروں، پشتوں اور پہلوؤں کو داغا جائے گا اور ان سے کہا جائے کہ تمہارا مال ہے جو تم نے جمع کیا تھا، اس پر اپنے جمع کئے کی سزا اچھو" (التوبہ 34، 35)

## اعتکاف

احادیث سے پتا چلتا ہے کہ جب رمضان شریف کا آخری عشرہ آتا تو نبی ﷺ کے لئے مسجد میں ایک جگہ مخصوص کر دی جاتی اور وہاں کوئی پردہ یا چٹائی وغیرہ ڈال دی جاتی یا کوئی چھوٹا خانہ تعمیر کیا جاتا جس میں 20 تاریخ کو فجر کی نماز کے لئے آپ مسجد میں تشریف لے جاتے تھے اور عید کا چاند دیکھ کر وہاں سے باہر تشریف لے آتے۔ (معارف الحدیث) جس نے رمضان المبارک کے آخری عشرے میں 10 دن کا اعتکاف کیا تو وہ اعتکاف مثل دوح اور دو عمروں کے برابر ہوگا یعنی بے حد ثواب ملے گا۔

ماہ صیام دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے بے پایاں رحمتوں اور برکتوں کی نوید لے کر آتا ہے چنانچہ اس ماہ عبادت کے ذریعے زیادہ سے زیادہ اپنے رب کی خوشنودی حاصل کر لینی چاہئے۔

روزہ ذوالحجاء (جب تم میں سے کسی کے روزے کا دن ہو) تو اپنی زبان سے کوئی بری بات کہے اور نہ شور شرابا کرے اور اگر کوئی اس سے بدزبان یا لڑائی کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دوسرے کہے کہ میں روزہ دار ہوں۔

## دومتوازی عبارتیں

رمضان، رمضاء سے بنا ہے اور رمضاء عربی کی اس بارش کو کہتے ہیں جو زمین سے گرد و غبار کو دھو ڈالتی ہے۔ اسی طرح رمضان بھی امت کے گناہوں کو دھو ڈالتا ہے اور دلوں کو پاک کرتا ہے۔

اس ماہ کا ہر جمعہ اور خاص کر آخری عشرہ اللہ تعالیٰ کی خاص عنایات اور انعامات کا ذریعہ ہے۔ اس عشرے میں لیلتہ القدر جیسی مبارک گھڑیاں رکھ دی ہیں، جن کے حصول کے لئے حضور ﷺ نے خاص طور پر تاکید فرمائی ہے کہ لیلتہ القدر کو خوب محنت اور جدوجہد سے تلاش کیا جائے۔ اسی طرح اعتکاف جیسی عبادت کی بھی فضیلت اور اہمیت بیان فرمائی ہے گویا ہو سکتا ہے کہ اعتکاف کی برکت سے شب قدر کی سعادتیں نصیب ہو جائیں۔

آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق کم از کم طاق راتوں یعنی 21، 23، 25، 27، 29 میں لیلتہ القدر کو تلاش کیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو 27 ویں شب میں تو ضرور اس کی جستجو کی جائے اس لئے کہ 27 ویں شب نزول قرآن کی شب ہے۔ اس رات میں ذکر و تسبیح، نوافل و تلاوت اور درود شریف میں مشغول رہ کر شب قدر کی فضیلت کو حاصل کیا جائے۔

## زکوٰۃ کا حکم

زکوٰۃ ہر اس مسلمان پر فرض ہے جس کی ملکیت میں کسی قسم کا مال شرائط کے مطابق بقدر نصاب میں موجود ہو۔ گویا زکوٰۃ صدقہ ہے اور مال کا تزکیہ ہے۔

سورۃ البقرہ کی آیت 185 میں واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص اس ماہ میں موجود ہو، اسے روزے ضرور رکھنے چاہئیں اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو دوسرے ایام کا اتنا ہی شمار کر کے روزہ رکھ لے یا اس پر واجب ہے۔ اللہ تعالیٰ کو احکام خداوندی میں آسانی کرنا منظور ہے اور احکام و قوانین مقرر کرنے میں دشواری منظور نہیں تاکہ مسلمان قضا روزوں کو شمار کی تکمیل کر لیا کریں۔ ثواب میں بھی کمی نہ رہے، لہذا لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی بندگی و شہاد بیان کرنے کا طریقہ سکھادیا گیا۔ جس سے برکات و ثمرات رمضان سے کوئی محروم نہ رہے۔ ایمان کے جذبے اور طلب ثواب کی نیت سے رمضان کا روزہ رکھا جائے تو گزشتہ گناہوں کی بخشش ہو جاتی ہے۔

انسان جو نیک عمل کرتا ہے اس کے لئے عام قانون یہ ہے کہ رمضان المبارک میں یہ نیکی دس سے لے کر سات سو گنا تک بڑھائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں مگر روزہ اس قانون سے مستثنیٰ ہے کہ اس کا ثواب ان اندازوں سے عطا نہیں کیا جاتا کیونکہ روزہ میرے لئے ہے اور میں خود ہی اس کا بے حد و حساب بدلہ دوں گا اور روزے کے میرے لئے ہونے کا سبب یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش اور کھانے پینے کو محض میری رضا کی خاطر چھوڑتا ہے۔

روزے دار کے لئے دو فرحیں ہیں، ایک فرحت افطار کے وقت ہوتی ہے اور دوسری اپنے رب سے ملاقات کے وقت ہوگی اور روزے دار کے منہ کی بو (جو معدہ خالی ہونے کی وجہ سے آتی ہے) اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک و عنبر سے زیادہ خوشبودار ہے۔

## روزے کی فرضیت اور غرض و غایت

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے، تم پر روزہ رکھنا فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہو سکے"۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا





# مرحبا... آیا نیکیوں کا موسم

## استقبالِ رمضان... اب ہوگا مہارت کا امتحان

ماہِ رمضان سے پہلے گھروں کے انتظامی امور گویا خوشگوار انقلاب سے گزرتے ہیں۔ یہ مہینہ نیکیوں کا موسم بہار تو ہے ہی کہ جس کا استقبال پوری عقیدت، احترام اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین خواہ گھریلو ہوں یا کسی کام سے وابستہ۔ وہ چاہتی ہیں کہ عبادت و ریاضت میں بھی کمی نہ آئے اور افطاری و سحری کے ساتھ ساتھ مہمانداری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔

بچن میں سحر و افطار کے لوازمات کا ذخیرہ کیسے کیا جائے؟  
افطاری کا میز تہہ تیہ بھی ہوتا رہے تب بھی سیاہ اور سفید چٹنوں، چائیز رول، سمو، کباب یا بوٹی رول، شامی کباب، چلی کباب یا آلو کے کٹس ہمارے روایتی دسترخوانوں کی زینت بنتے ہی ہیں۔



سحری کے لئے کوفتوں کے سالن کا اہتمام کم و بیش ہر دوسرے گھر میں ہوتا ہے۔  
ماہِ صیام شروع ہونے سے دو ہفتے قبل چھوٹوں کو ابال کے ان کے پیکٹ بنا کے رکھ لیں۔ اندازہ کر لیں کہ گھر میں کتنے افراد ہیں۔ افطار کی دعوت کے لئے کیا کچھ رکھنا ہو سکتا ہے۔ بچے اسی حساب سے خریدیں اور انہیں گلا کر ٹھنڈا کر کے فریج میں بھجوانے چھوٹے پیکٹ رکھ لیں۔ رول بھی اسٹور کئے جاسکتے ہیں اسی طرح کے سمو کے فریز کئے جاسکتے ہیں۔ سمو پٹی اور رول پٹی اچھی پیکریوں پر کسی بھی وقت لئے جاسکتے ہیں۔

سپر مارکیٹوں میں موٹگ اور ملاٹن کی ڈال بھی ہوئی ملتی ہے۔ آپ اپنے پسندیدہ مصالحے کے ساتھ بڑے ہٹلے فریز کر سکتی ہیں اور بوقتِ ضرورت دہی پھیٹ کر ان بڑوں کو گرم پانی میں ڈبو کے نرم ہاتھوں سے دبائیں اور دہی میں شامل کر لیں۔ چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا، پودینہ یا ہری سرسج کی کارشنگ کے بعد یہ دہی بڑے گھر کے تمام افراد کو پسند آتے ہیں۔

رمضان میں بیسن کی بوندیوں کے پیکٹ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے دہی بوندی کی ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔ خیال رہے کہ دہی بھلوں کا مصالحہ علیحدہ ہوتا ہے اور فروٹ چاٹ والے مصالحے کا ذائقہ قدرے مختلف ہوتا ہے۔

جالے ہوں تو انہیں صاف کر لیجئے۔  
فرش چکانے کے لئے خاص ڈسٹرکٹ اور لیٹر ہیکل میں ایسا میٹریل دستیاب ہو رہا ہے جو پرانے فرش کو قطعی نیا نہ سہی نیا جیسا ضرور بنا دیتے ہیں۔

اگر آپ گھر ہی پر موٹگ اور ماش کی وال کے قتلے بنانا چاہتے ہیں تو ان والوں کو مارکیٹ میں لیں اور چند دانے کا جو اور بادام بھی پیسے ہوئے شامل کر لیں۔ پکڑ لیں یا بھلے بنا کر فریزر میں محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔ جس روز جیسا جی چاہا وہی بڑے تیار کر لیں۔ تھوڑا سا کالامنگ ان پر چھڑک کر کھانے کا لطف آ جاتا ہے۔

پیاز براؤن کر کے سکھا کر رکھی جاسکتی ہے اور اگر آپ پسند کریں تو بازار میں تلی ہوئی پیاز بھی دستیاب ہے۔ اسی طرح دھن اور کدو کی لکڑی کی بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

ٹماٹر بھنگے نہ ہو جائیں اس لئے سستے داموں میں دستیاب ٹماٹر لے کر ان کی پوری بنا کے محفوظ کر لیجئے۔

سفید زیرہ بھون کر ایک علیحدہ شیشی میں رکھ لیجئے یہ آپ کو مختلف چائوں اور کھانوں پر چھڑکنے کے کام آتا ہے۔

کچھ کام رمضان ہی میں کرنے کے ہوں گے مثلاً بیسن گھول کر رکھنا، آلو، پیاز، گوہنی اور بیٹنگن کے قتلے کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دینے سے یہ کالے نہیں پڑتے۔

سحری کے لئے کچھ سالن پکا کے فریز کئے جاسکتے ہیں جیسے آپ کی فیملی پسند کرے مثلاً لوکی گوشت، قورمہ، کوفتوں کا سالن بھی اور کچے کوفتے پانی میں ابال کر یاٹل کر ایک کنیئر میں ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔

ماہِ رمضان سے پہلے بدلتی ہوئی موسمی کیفیت اپنی قوتِ استطاعت اور توانائی کو دیکھتے ہوئے وقت کی مناسب تقسیم کر لیں۔ کبھی بھی چاند رات تک کپڑوں یا کھانوں کی تیاری اور انتظامات کو نہ ٹالیں۔ رپیں ورنہ سادہ سی مہارتوں کے لئے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ آپ گھڑا اور معاملہ فہم ہیں یہ بات آج ثابت کر دکھائیں۔

آپ روزوں میں اضافی کام سے بچنا چاہتی ہیں تو پھر نئے سرے سے گھر کا جائزہ لیجئے۔ ہر چیز تو بدلتی نہیں ہوگی یا واقعی جتنی بچھڑی ہی کافی نہیں۔  
کیا کشفز بدلنا ہوں گے؟ کیا پردے صرف دھلائی کے بعد تازہ



استعمال ہو جائیں گے؟ یا نئے سلوانے پڑیں گے؟ یا تیار پردے خریدنے کا تجربہ کریں گی؟ اگر آپ روزانہ کی صفائی کے معمولات میں جالے صاف کرنا شامل کر لیں گی تو بہت زیادہ کام ایک دن نہیں کرنا پڑے گا۔ پورے گھر اور خصوصاً چھت پر، الماریوں کے کونوں پر کہیں





فلک سے درود سلام آ رہا ہے  
زباں پہ محمد ﷺ کا نام آ رہا ہے

حکومت سندھ کی ایوارڈ یافتہ

بہترین نعت خواں

تحریم منیبہ

شاین رشید

ڈھائی سال کی عمر سے نعت خوانی میں اپنی آواز کا جادو جگانے والی تحریم منیبہ نہ صرف نعت خوانی میں ایک جانی پہچانی شخصیت ہیں بلکہ ریڈیو کی آر جے بھی ہیں۔ جنگلوں بھی گاتی ہیں اور اکثر کمرشلز کے بیک گراؤنڈ میں بھی ان کی آواز ہوتی ہے البتہ گانے کا انہیں شوق نہیں ہے چونکہ ان کی پہچان نعت خوانی ہے تو اسی حوالے سے ان سے بات ہوئی لیکن پہلے ان کا تعارف ہو جائے۔  
تحریم منیبہ 21 جون 1989ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں ان کے بڑوں کا تعلق انڈیا سے ہے، ان کے والد سینئر ڈیڑ ہیں۔ تحریم جب ایک دن کی تھیں تو معروف نعت خوان محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ نے انہیں گود لے لیا تھا درحقیقت تحریم منیبہ شیخ کی بھانجی کی بیٹی ہیں اور چونکہ منیبہ شیخ صاحبہ نے تحریم کو ماں اور باپ بن کر پالا محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں اور 80 کی دہائی کی نامور اور صاحب طرز نعت خوانی میں ان کا شمار ہوا، آج بھی میلاد کی کوئی سرکاری یا نجی محفل ان کی شہرت کے بغیر ادھوری لگتی ہے۔ عربی، فارسی اور اردو زبان پر دسترس رکھنے والی اس ہستی کو پرائز آف پرفرائمنس بھی دیا گیا۔ تحریم ان کی بھانجی ہیں اس لئے وہ اپنے نام کے ساتھ منیبہ لکھتی ہیں۔ ان کی ایک چھوٹی بہن اور ایک چھوٹا بھائی ہے۔ تحریم کی تعلیمی قابلیت CA ہے۔

”کب سے نعت خوانی کر رہی ہیں اور کب احساس

ہوا کہ آواز سریلی ہے؟“

”ڈھائی سال کی تھی تب سے نعت خوانی بھی کر رہی ہوں اور تلاوت بھی





نہیں ملتا کہ سحری یا افطار کہیں باہر جا کر کروں، افسوس ہوتا ہے کہ گھر والوں کے ساتھ ایک بھی سحری اور افطاری نہیں ہو پاتی۔ اس بار سوچا ہے کہ گھر والوں کو ضرور ٹائم دوں گی اور کوئی ایک سحری اور افطاری گھر پر بھی اور گھر سے باہر بھی کروں گی۔“

”عید کس طرح مناتی ہیں؟ گھوم پھر کر یا پھر سو کر؟“  
”گھر والوں کے ساتھ ہی ٹائم گزارتی ہوں خواہ یہ گھر پر گزرے یا گھر کے باہر۔“

”آج کل کون سے ایف ایم سے وابستہ ہیں اور انٹرنیٹ کے اس دور میں کبھی ڈالڈا کا دسترخوان یا دیگر میگزین پڑھنے کا موقع ملا؟“

”سہ ماہی ایف ایم کے ساتھ کام کر رہی ہوں الحمد للہ، ڈان نیوز میں کچھ عرصہ پہلے ٹی وی اینکر کے طور پر کام کر رہی تھی۔ اب بریک لیا ہے میں نے انشاء اللہ جلدی دوبارہ شروع کروں گی اور جہاں تک میگزین کی بات ہے تو انٹرنیٹ پر لوگ گھنٹوں ضائع کر دیتے ہیں مگر کام ایک بھی ڈھنگ کا نہیں کرتے۔ ایسے دور میں میگزین میرے خیال میں کم وقت میں بہت اور کام کی بات ڈیپور کرنے میں سب سے اہم اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان جیسے میگزین یقیناً پڑھنے والی خواتین کو وہ مواد فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور شاید اس کا انہیں علم بھی نہیں ہے، خواتین اور لڑکیوں کو میرا ایک ہی مشورہ ہے کہ جہاں رہیں جیسے بھی رہیں، پڑھیں، پڑھیں، پڑھیں اور بس پڑھیں۔ نان کے پیچھے رکھی ہوئے اخبار کو بھی پڑھیں۔ آپ کو نہیں معلوم کہ کب اور کہاں سے آپ کو معلومات کا خزانہ میل جائے اور کتنے جنوں میں تعلیم انسان کا زور ہوتی ہے۔“

”اور آخری سوال کہ سہ ماہی کے بارے میں کیا سوچا؟“  
”انشاء اللہ ضرور کروں گی، اللہ مالک ہے۔“

کیوں کروں۔ مجھے اللہ نے میری ماں کا اتنا بڑا لیفرس دیا ہے تو میں کبھی بھی گلوکاری کی طرف نہیں جاؤں گی۔ ویسے میں کمرشلز وائس اور آرٹسٹ ہوں۔ جتنے بھی مشہور برانڈ ہیں جن کو آپ ویڈیو اور ٹی وی پر سنتے ہیں ان کے جنگلوں میں نے گائے ہیں۔ مجھے ان چیزوں کا شوق ہے جو کہ پورا ہوتا رہتا ہے۔

”حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے

کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے

میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم

تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا،“

”کس کس کا کلام زیادہ پڑھتی ہیں؟“  
”میں نے سنا ہے کہ کلام پڑھے، میں بھی انہی کا کلام پڑھتی ہوں۔ میں کبھی خاص شاعر کا مجموعہ کلام لے کر کلام کا انتخاب نہیں کرتی، اب چونکہ میں ایک مختلف انداز میں پڑھنا شروع کر رہی ہوں تو خود ہی حمد بھی لکھتی ہوں اور نعت بھی۔“

”رمضان المبارک میں کس طرح دعائیں پڑھتی ہیں،“

”افطار گھر پر کرتی ہیں، چینل پر یا کتب خانہ میں۔“  
”رمضان المبارک میں تو ریڈیو اور ٹی وی میں ہی رہتی ہوں، ان کے بھی موقع

کر رہی ہوں۔ میرے گلے میں سر ہے، میری آواز بھی اچھی ہے۔ حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔ خود سے تو کبھی کوئی کوشش نہیں کی اللہ تعالیٰ نے ہی ذرائع پیدا کئے۔“

”ڈھائی سال کی عمر میں کونسی نعت پڑھی تھی؟“

”جی پہلی نعت ریڈیو پاکستان سے پڑھی تھی فارسی کا کلام تھا جان محمد قدسی نے لکھا ”مرحبا سید کی مدنی العربی“ لوگ حیران تھے کہ ڈھائی سال کی بچی نے فارسی کی نعت پڑھ ڈالی اور بہت خوب پڑھی تو اتنی واہ واہ تھی کہ آج بھی لوگ یاد کرتے ہیں الحمد للہ۔“

”رمضان المبارک اور عید میلاد النبی میں بہت

مصروف رہی ہیں؟“

”نعت خوانی چونکہ میرا پیشہ نہیں اس لئے رک رک کر لاول ہو یا رمضان ہو، یا سال کا کوئی بھی دن ہو میں اپنے آپ کو مستقل مصروف رکھ سکتی۔ میں بہت کم گھروں میں میلاد پڑھتی ہوں، ان لوگوں کے یہاں پڑھنا بھی میرے جانے والے ہوں، میرے قریب ہوں یا بہت اصرار کر رہے ہوں۔“

”کبھی سرکاری سطح پر بلائی گئیں، کوئی ایوارڈ ملا؟“

”ایوان صدر میں میلاد پڑھی تین چار بار، امی کے ساتھ گئی تھی، باقاعدہ بلاوا آیا تھا، حکومت سندھ نے بہترین نعت خواں کا ایوارڈ دیا تھا، جب میں سترہ سال کی تھی اور یہ پورے سندھ کی بہترین نعت خواں کا ایوارڈ تھا۔“

”نعت خواں ایک اچھا گلوکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس

جانب رجحان ہوا یا پابندی تھی؟“

”نعت خوانی اور گلوکاری میں صرف موضوع کا فرق ہے آواز تو وہی ہوتی ہے۔ منع کسی نے نہیں کیا، بس اپنے طور پر ایسا نہیں کیا اور امی نے بھی ایسا نہیں کیا تو میں







## ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات

سرکیمپ ہو مگر انداز جداگانہ

منیرہ عادل

بچوں کی اسکول کی چھٹیاں ہیں۔ گرمیاں بھی عروج پر ہیں۔ اکثر بچے ان دنوں بورے اور کھجور کی کڑی کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی بچے چائے پکارتے ہو کر ماؤں کو خاصا پریشان بھی کرتے ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں ماہ صیام کا آغاز بھی ہونے والا ہے۔ ماہ صیام کے بابرکت مہینے میں مقررہ وقت پر نماز پڑھنے اور قرآن کریم کی تلاوت کرنے کے بعد بقیہ وقت میں اکتائے ہوئے رہتے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک بہترین راستہ یہ ہے کہ بچوں کی مصروفیت سرگرمیوں میں مصروف رکھا جائے۔

### ایک نئی سرگرمی

بچوں کو روزانہ کچھ عطا کیا جائے یا کسی مختلف سرگرمی میں مصروف رکھا جائے تو بچے خوشی محسوس کرتے ہیں اس کے لئے آپ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں کہ کس دن کیا سکھانا ہے؟ مثلاً ایک دن فوک شیٹ سے بننے والے پرس، پھول، موبائل پاؤچ وغیرہ سکھائیں۔ دوسرے دن گفٹ پیکنگ سکھائیں کہ گفٹ کو کس طرح پیک کر کے رہن سے باندھ کر رہن کے پھولوں سے سجایا جاتا ہے۔ اسی طرح دیگر دنوں میں پیپر بیگ بنانا، بلاک پرنٹ کرنا، فینسی لفافے بنانا، پینٹنگ کرنا مختلف چاٹ بنانا، فہرک پینٹنگ کرنا، سلاڈ بنانا، کاغذ سے مختلف اشیاء بنانا وغیرہ۔ غرض اس طرح بچے مصروف بھی رہیں گے اور خوش بھی رہیں گے۔ اس کے علاوہ ان کو یہ بھی سکھایا جاسکتا ہے کہ آپ اپنی بنائی اشیاء میں سے کچھ

### دعائیں اور احادیث یاد کروائیں

روزانہ اپنے کیمپ کا آغاز دعا سے کیجئے۔ مسنون دعائیں مثلاً کھانے سے پہلے کی، دودھ پینے کی، کھانے کے بعد کی، سفر کی دعا اور واش روم سے باہر آنے کی دعا کے علاوہ دیگر دعائیں روزانہ بچوں کو دو تین مرتبہ پڑھائیں اور پھر یاد کرنے کی تلقین بھی کریں۔ اسی طرح روزانہ ایک حدیث بھی سنائیں۔ حدیث کا مفہوم سمجھائیں۔ وہ حدیث، احادیث کے جس مجموعے سے لی گئی ہو اس کا نام بھی بتائیں۔ دوسرے یا تیسرے دن بچوں سے سنیں۔ لیکن انداز ایسا ہو جیسا کسی کوڑھوکا ہوتا ہے تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے۔ جیتنے والے بچوں کو کچھ چھوٹے تحائف دیجئے مثلاً کہانی کی کوئی کتاب، اسٹیشنری میں سے کچھ یا تازہ پھل تاکہ اس صحت مند سرگرمی سے صحت بخش طرز زندگی کا اسلوب متعین ہو سکے۔

### تجویز نمبر 1

گھر پر ایک سرکیمپ قائم کیا جاسکتا ہے اس کے لئے خاندان اور پڑوس کے بچے شامل کر لیں۔ بچوں کے دوستوں کو بھی اپنے سرکیمپ میں مدعو کیجئے۔ اکثر بچے اپنا وقت ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل یا سوکر گزارتے ہیں۔ لہذا ایک مثبت سرگرمی کا سبب خیر مقدم کریں گے۔ یہاں بچوں کو ہر روز کچھ نیا سیکھنے کا موقع ملے گا۔ اس میں بچوں کی پسند کے کھیل اور مقابلے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔ ذیل میں چند سرگرمیوں سے متعلق درج ہے۔ ان سے یقیناً بچے بہت لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ سیکھیں گے بھی جو ان کے لئے دنیا و آخرت میں بھلائی کا سبب بنے گا اور وہ ذمہ دار شہری بن سکیں گے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



اوپر کا آدھا حصہ کاٹ لیجئے۔ نیچے کے حصے میں دو چھوٹے چھوٹے  
سوراخ کر دیں اور کھاد ڈال کر بیج ڈال دیں۔ اس طرح ان میں  
پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بیج اس طرح باغبانی سے متعلق بھی تھوڑا  
جان جائیں اور خالی بوتلوں کا استعمال بھی سیکھ لیں گے۔ اسی طرح  
فروت اور کنڈینڈ ملک کے خالی ٹن کا ڈھکن کاٹ کر کنارے موڑ کر  
دھو کر خشک کر کے اس پر گفٹ پیپر یا کپڑا چپکا کر اس کو پین ہولڈر کی طرح  
استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹیڑا پیک دودھ کے خالی ڈبوں کا اوپر کا حصہ کاٹ  
کر دھو کر خشک کر کے اس پر باہر گفٹ پیپر چپکا دیں۔ اب ہینڈل بنانے  
کے لئے اوپر کی جانب دودھ سوراخ کر کے ربن باندھ لیں۔ اس طرح  
ہینڈل بن جائے گا جس طرح ہینڈ بیک میں بنتا ہے۔ اب اس میں ٹافیاں،  
چاکلیٹ، غبارے وغیرہ ڈال کر اپنے دوستوں کو اور ساتھ کسی غریب  
بچے کو بھی تحفے میں دے سکتے ہیں۔

### مقابلے

بچوں کے روزانہ مختلف مقابلے کرائیں۔ قرأت، نعت، کھیلوں کا  
مقابلہ، ملی نغمے، تقریر، بیت بازی، الٹی کتنی گنتا، شہروں کے نام بتانا،  
اسلامی معلومات کا کونز وغیرہ غرضیکہ روزانہ کوئی ایک مقابلہ کروا کر  
بچوں کو انعام دیئے جائیں تاکہ وہ جوش و خروش اور دلچسپی سے مقابلوں  
میں حصہ لیں۔

امید ہے بچے ان تمام سرگرمیوں میں خاصے جوش و خروش کا مظاہرہ کریں  
گے۔ مصروف اور خوش بھی رہیں گے اور ماؤں کو جھگ بھی نہیں کریں گے۔  
لیکن ان تمام سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کو روزانہ تھوڑی دیر مذہبی تعلیم  
بھی دینی ہوگی۔ مثلاً، احکام کی فضیلت، روزے کی روح، حقوق العباد، زکوٰۃ، نفلی  
عبادات وغیرہ۔ لیکن بچوں کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے انداز بیاں بہت  
آسان اور دلچسپ ہونا چاہئے تاکہ بچے اس سے لطف اٹھائیں۔

یقیناً ان چھٹیوں میں یہ سرگرمی بچوں کے لئے یادگار رہے گا۔



کسی غریب بچے کو تحفے میں ضرور دیں یا جو کھانے کی اشیاء آپ نے بنائیں  
سیکھی ہیں ان کو بنا کر کسی دن افطار میں کسی غریب فیملی کو مدعو کر لیں۔ اس سے  
آپ کو بے شمار دعائیں ملیں گی۔

### سیر و تفریح

روزانہ یا ہفتے میں ایک یا دو بار بچوں کو مختلف جگہوں پر تفریح یا سیر کے لئے  
لے جائیں۔ قریبی پارک، چڑیا گھر، عجائب گھر، ساحل سمندر یا کسی اور  
جگہ۔ ممکن ہو تو اپنے ساتھ ملازمین کے بچوں کو بھی لے جائیں اس سے  
بچوں کو مساوات اور ایثار کا عملی مظاہرہ دیکھنے کا موقع ملتا ہے اور بڑے  
ہونے پر بھی ایسے بچوں میں احساس تقاضا یا احساس برتری کے بجائے  
انسانیت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں بھی  
خریداری کے لئے جائیں تو اپنے بچوں کے ہمراہ غریب و مستحق بچوں کے  
لئے بھی کچھ نہ کچھ خرید لیجئے۔ عموماً زکوٰۃ کے پیسوں سے خواتین کپڑے خرید  
کر دیتی ہیں۔ کیونکہ اس دلفراوان غریب بچوں کو ان کی پسند کے ملبوسات  
خرید کر دیئے جائیں۔ اس طرح بچوں کو یہ عملی درس بھی ملتا ہے کہ ہمارے  
پیسوں میں خدا نے مستحق افراد کے لئے بھی حصہ رکھا ہے اور ہمیں ان سے  
بھی برابری کی بنیاد پر اسی طرح کا سلوک کرنا ہے۔ اس طرح بچے کسی کو  
اپنے سے کمتر نہیں سمجھیں گے۔

### کہانی، جملے بنانا

بچوں کو کہانیاں تخلیق کرنے میں بہت مزہ آتا ہے۔ لیکن بچوں کی عمر اور  
ذہنی میلان کی مناسبت سے اس سلسلے کو آسان اور دلچسپ ایسے بنایا  
جاسکتا ہے کہ آپ نے آغاز کیا کہ "ایک دلفراوان ذکر ہے ایک چڑھا جس  
کا نام شہر یار تھا، اسے پڑھنے کا بہت شوق تھا..." اب آگے بچوں کو کہیں  
کہ وہ اس کہانی میں ایک ایک جملہ شامل کرتے جائیں۔ اس طرح بچوں





## میرا پہلا روزہ

باشعور ہونے کے بعد انسان اپنی زندگی میں جو بھی پہلا کام کرتا ہے وہ اسے ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کے ناطے والدین چھوٹی عمر سے ہی قرآن پڑھنے، نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کی تربیت شروع کر دیتے ہیں اور رمضان المبارک کی آمد پر جب بچہ اپنے گھر کا مذہبی ماحول دیکھتا ہے تو پھر اس کا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی اس ماحول کا حصہ بنوں۔ چنانچہ جب وہ پہلا روزہ رکھتا ہے تو اسے ایک خاص قسم کی خوشی ہوتی ہے اور اسی لئے اسے اپنا پہلا روزہ ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ذیل میں نامور ستاروں اور سماجی شخصیت بلقیس ایدھی صاحبہ کی یادداشت رقم کی جارہی ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

### نوشین شاہ



”پہلا روزہ یہی کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں رکھا ہوگا۔ مجھے یاد ہے کہ سحری تو میں نے نارمل ہی کی تھی کیونکہ سحری میں زیادہ کھایا نہیں جاتا اور نہ ہی کوئی اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہاں افطاری میں خوب اہتمام ہوا تھا کیونکہ گھر میں سب ہی خوش

تھے کہ ان کی لاڈلی نے روزہ رکھا ہے۔ میری دوستوں کو بھی بلایا گیا تھا اور خاندان کے بڑے بھی آئے تھے، بہت رونق تھی، کوئی خالی ہاتھ نہیں آیا تھا، سب میرے لئے کچھ نہ کچھ لے کر آئے، تو جو مجھے اچھے لگے میں نے رکھ لئے اور باقی اس لئے سنبھال کر رکھ لئے کہ جب میں بڑی ہو جاؤں گی تو انہیں استعمال کروں گی۔ پہلی روزہ کشائی کے بعد سے آج تک کوشش کرتی ہوں کہ روزے پورے رکھوں مگر ابھی کہیں نہ کہیں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ اللہ مجھے معاف کرے۔“

### ماورا حسین



”جی جی بالکل یاد ہے کہ پہلا روزہ کب رکھا تھا، سات سال کی عمر میں رکھا تھا۔ امی نے بہت اہتمام کیا تھا۔ مجھے عادت ہے کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی تو بس امی کو یہی ڈر تھا کہ یہ کچھ کھا نہ لے، مجھے پانی پینے کی بھی بہت عادت تھی اور میں بار بار

پانی کی طرف ہاتھ بڑھاتی تھی تو امی یاد دلاتی تھیں پینا آپ کا روزہ ہے۔ بہت حفاظت کی تھی انہوں نے، ان کی کوشش تھی کہ میں کسی طرح سوکر اپنا وقت گزار دوں۔ خیر افطار کے وقت بہت مزہ آیا تھا۔ مجھے یاد ہے پنے چاٹ، سوے اور میٹھے دہی بڑے بنے تھے اور میری امی جان نے جلیبیاں دودھ میں ڈال کے کھلائی تھیں جسے میں نے شوق سے نہیں مگر مروت میں کھالیا تھا۔ اس طرح سے میرا پہلا روزہ تو بڑا یادگار تھا کم از کم میرے لئے۔“

میرے لئے میری پسند کی افطاری بنائی، تنھے بھی بہت ملے۔ تو بچ پوچھیں تو پہلا روزہ تو کبھی بھول ہی نہیں سکتا۔“

### جگن کاظم



”پہلا روزہ میں میری عمر دس یا گیارہ سال کی ہی ہوگی اور بہت خواہش ہوتی تھی کہ میں بھی روزہ رکھوں مگر گھر والے اجازت ہی نہیں دیتے تھے۔ میں نے ضد کر کے روزہ رکھا۔ مجھے رمضان المبارک میں روحانی ماحول اور روزے رکھنا

بہت پسند ہے۔ اس لئے میں باقاعدگی سے روزے رکھتی ہوں اور افطاری میں بھی خاص اہتمام کرتی ہوں اور روزے کے ہر دن کو انجوائے کرتی ہوں۔ جزہ اپنے بیٹے کے ساتھ بھی اس کی پسندیدہ ڈشز بناتی ہوں یا بازار سے منگواتی ہوں یوں اپنے کنبے کے ساتھ مل کر روزے رکھنا خوشگوار سرگرمی ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ روزے رکھنے کے بعد عید کا چاند نظر آتے ہی بے پناہ خوشی ہوتی ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری عبادات کو قبول کرے (آمین)۔“

### عائشہ عمر



”مجھے یاد ہے کہ جس دن میں نے پہلا روزہ رکھا تھا اس دن میری امی سائے کی طرح میرے ساتھ رہی تھیں کہ میں کچھ کھاندلوں، غلطی سے پانی نہ پی لوں، بہت حفاظت کی گئی اور اس بات پر بھی زور دیا گیا کہ تم سو جاؤ میں افطار کے وقت اٹھا دوں گی۔ خیر جیسے تیے کر کے

دن گزارا اور افطار کے وقت دسترخوان پر اپنی پسند کی چیزیں دیکھ کر تو بس مت پوچھیں کس طرح وقت گزرا۔ افطاری ہمیشہ یاد رہے گی کیونکہ امی نے کچھ لوگوں کو بلایا ہوا تھا جنہوں نے مجھے بہت اچھے گفتگوں دیئے۔“

### بلقیس ایدھی



”ارے اتنی پرانی بات؟ کس زمانے میں مجھے آپ لے گئیں مگر بچپن کی بہت سی باتیں یاد ہیں جو ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ میں بچپن میں بہت شرارتی ہوا کرتی تھی، لڑکوں والی حرکتیں تھیں۔ میری گلی محلے میں لڑکوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے ہی بچپن گزر گیا۔ ہمارے گھر میں نماز، روزے کو بہت پابندی کے ساتھ سرانجام دیا جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اپنی صحیح عمر تو یاد نہیں لیکن یہ ضرور یاد ہے کہ آٹھ نو سال کی عمر

میں تو ضرور ہی رکھا ہوگا۔ ہماری اماں نے سحری کا بھی بہت اہتمام کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ روزہ رکھنے کی خوشی میں، میں سحری تک سوئی نہیں تھی اور سحری کر کے نماز پڑھ کر کھیلنے نکل گئی، پھر اسکول اور اسکول سے آکر البتہ سو گئی تھی۔ شام کو اٹھی تو اماں نے میری پسند کی کافی چیزیں بنا کر رکھی ہوئی تھیں اور ہمارے زمانے میں تو پہلی روزہ کشائی میں پھولوں کے ہار پہنائے جاتے تھے اس لئے جو بھی لوگ میری روزہ کشائی میں آئے وہ پھولوں کے ہار لے کر آئے۔ ہمارا تو یہی تحفہ ہوتا تھا۔“

### شہروز سزواری



”والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک خوب ناز اٹھوا رہا ہوں مگر والدین کی بہترین تربیت نے مجھے بگڑنے نہیں دیا۔ گھر میں سب ہی نماز روزے کے پابند تھے تو بھلا میں کیسے نہ ہوتا، آٹھ سال کی عمر میں پہلا روزہ

رکھا، گھر کا پہلا بچہ تھا اس لئے سحری پر بھی بہت اہتمام کیا گیا، میں نے اپنی پسند کی چیزیں پکوائیں اور افطار میں تو خیر بہت زیادہ اہتمام تھا، کیونکہ خاندان کی اہم شخصیات کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ دونوں ماموں جاوید شیخ اور سلیم شیخ ہی سب پر بھاری تھے۔ میں نے نیا ڈریس بنوایا۔ امی نے اپنے ہاتھوں سے



# کھجور.... جنت کا میوہ

اس سے سحری کریں اور افطار بھی

حکیم راحت نسیم

کھجور نہایت مفید میوہ ہے۔ اس سے صبح کی عمدہ غذا کہتے ہیں۔ تازہ پھل کو کھجور اور خشک ہو جانے پر اسے چھو ہارا کہتے ہیں۔ اس میں ایک کیمیائی جوہر Invertase ہوتا ہے جو اس کی شکر کو فوری طور پر ہضم کر دیتا ہے جسے ہمارا جسم فوری طور پر قبول کر لیتا ہے اور کھجور ڈیا ہیٹس کے مریضوں کے لئے بھی نقصان دہ نہیں ہوتی۔

## پیٹ کے امراض

قبض جسے ام الامراض کہا جاتا ہے اسی طرح پیٹش اور دیگر پیٹ کی بیماریوں جتنی کہ بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جانے پر بھی کھجور کھلانے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ قبض کشا پھل ہے۔

## کھجور کی کافی

کھجور کی مٹھلیوں کو ہون کر کافی کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گردے، پتے اور آنٹوں کی تکالیف میں مفید ہے۔

## زچگی کے درو

کھجور میں موجود آئرن یعنی فولاد ماں بننے والی خاتون کو بے پناہ توانائی اور زچگی میں آسانی دیتا ہے۔

آپ جاپان تو امام کے ساتھ کھجور کھائے اسی مقصد کے لئے کھجوروں کے تاجروں نے کھجوروں کو کیمچہ بوران میں بادام بھر کے ایک اور توانا ذائقہ پیش کیا ہے جو طلباء و طالبات کے کھانا اور صحت کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

## کھجور کا استعمال کیا ہیٹس کے مریضوں کے لئے

## مضر یا مفید؟

ڈیا ہیٹس ٹائپ ٹو والے افراد اگر روزہ رکھتے ہیں تو افطار سے پہلے شوگر ٹیسٹ کرنے والے آلے سے اپنی شوگر لیول چیک کریں اگر 100 یا 110 شوگر ہے تو یہ نارمل ہے۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر ایک کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کیونکہ کھجور میں قدرتی مٹھاس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو ڈیا ہیٹس کے مریضوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہئے۔

کھجور میں پوٹاشیم کی زیادہ مقدار مریض کی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے صبح نہار منہ کھجور کے 7 دانے کھائے اس کو اس دن میں نہ تو کسی زہر سے اور نہ ہی کسی جادو سے نقصان پہنچے گا۔“ حضرت انس سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم چند کھجوروں سے افطار فرمایا کرتے تھے۔ اگر تازہ کھجور میں نہ ہو تو خشک کھجوروں سے افطار فرماتے۔ اگر یہ بھی نہ ہو تو سادہ پانی پی لیا کرتی تھے۔ (ترمذی، ابوداؤد)

## کھجور کے فوائد

کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں بھر پور توانائی موجود ہوتی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص اسے بہترین سحری کھجور ہے۔“ (ابوداؤد)

اس پھل میں انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسی لئے آپ ﷺ اسے بہترین سحری قرار دیتے تھے۔

## کھجور امراض قلب میں شفا کا ذریعہ

کھجور دل کی کمزوری کے علاوہ دیگر بیماریوں کے لئے اکسیر مانی گئی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سقوط قلب (دل کا پھیلاؤ) کے کچھ مریضوں کو کھجوریں کھلائیں اور چند ماہ بعد میڈیکل ٹیسٹوں سے حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کے پھیلے ہوئے دل بھر سے سکڑ گئے اور توانا ہو گئے۔ اس کے بعد سے عرب ملکوں میں دل کے امراض میں جتنا مریضوں کے لئے سات عجوبہ کھجوریں مٹھلیوں سمیت کوٹ کر کھلانے کی تدبیر آزمائی جانے لگی۔

## سینے اور گلے کے امراض

یہ بلغم ڈھیل کر کے نکالنے اور سینہ صاف کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے۔

کھجور کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، عراق، پاکستان، انجین، ملائیشیا، چین اور روس میں بھی ہوتی ہے۔ یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

غذائیت	نمکیات اور وٹامن
پروٹین 2.5 فیصد	کلیشیم 120 ملی گرام
فی 15.3 فیصد	فاسفورس 50 ملی گرام
روغنیات 0.4 فیصد	آئرن 7.3 ملی گرام
نمکیات 2.1 فیصد	وٹامن C 3 ملی گرام
قابہر 3.9 فیصد	توانائی 317 کیلو ریز
نشاستہ 75.8 فیصد	وٹامن B 0.1 ملی گرام





## ذائقے کی دنیا پہ راج کرتا آم

آم کی فصلیں تیار ہوئیں اب سائنسی تجزیہ پڑھئے

آج کل آم کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی علاقے میں آم کی فصلیں تیار ہو چکی ہیں۔ یوں جون، جولائی سے نصف ستمبر تک پھلوں کا یہ بادشاہ ذائقے کی دنیا پر راج کرے گا

سیارنی

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 3907

دھری

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 2765

غلام محمد والا

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 1911

نجرى

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 3013

لنگڑا

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 878

مالدا

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 823

الماس

وٹامن-A کی مقدار  
اور شرح 590

تک پائی گئی جو بہت زیادہ ہے۔ آم کی دھری قسمیں جن میں سیارنی، دھری، غلام محمد والا، نجرى، لنگڑا، مالدا اور الماس بھی ہیں ان میں وٹامن-A کی زیادہ مقدار ملی۔

## 100 گرام آم کی شرح مقدار اور غذائیت

اس اعتبار سے سائنس کی نظر میں یہ ایک نہایت قابل قدر پھل ہے۔ صحت کی برقراری کے لئے وٹامن-A کی ضرورت اور اہمیت مسلم ہے۔ یہ وٹامن آنکھوں کی بینائی اور صحت کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

اسی طرح جلد کے خلیوں کی مناسب ساخت اور کارکردگی کے لئے بھی بے حد ضروری ہے اس کی کمی سے جلد پر دان دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آم کھانے سے قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح ہم کئی امراض کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ نئی نئی بننے والی خواتین کے لئے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

ماہرین غذائیت کے مطابق صحت کی برقراری کے لئے ہمیں روزانہ پانچ ہزار بین الاقوامی یونٹ تک وٹامن-A درکار ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ وٹامن کیروٹین بھی کہلاتا ہے۔

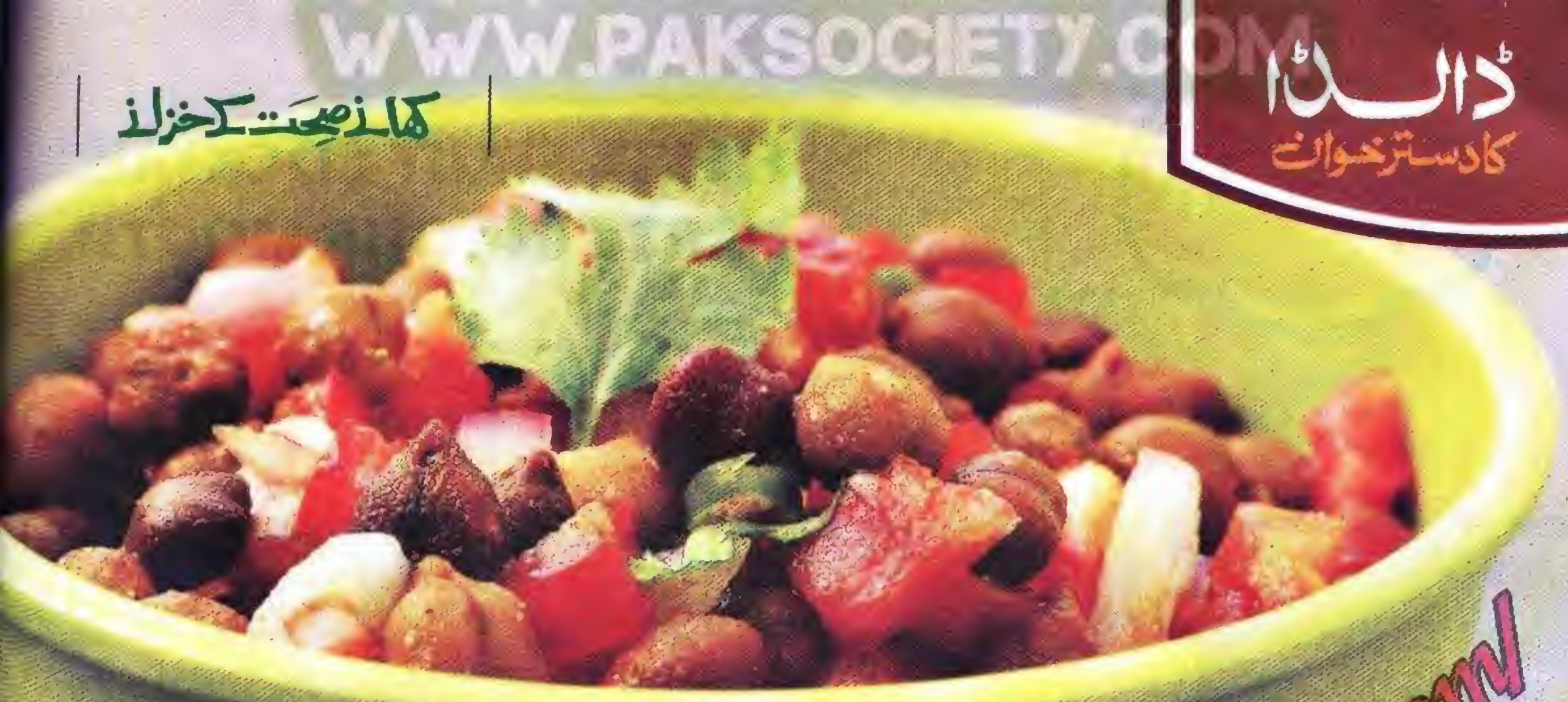
روایت ہے کہ سکندراعظم پہلا غیر ملکی تھا جو آم سے متعارف ہوا۔ یہ بھی مشہور ہے کہ وادی سندھ میں اپنے قیام کے دوران اس نے آم کا باغ بھی لگوا دیا تھا۔ ہندوستان میں سلطنت مغلیہ کے قیام کے ساتھ ہی اس پھل کو شاہی سرپرستی حاصل ہو گئی تھی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پھل نے مغلوں کے بھی دل جیت لئے تھے۔ شہنشاہ جہان نے اپنی خود نوشت میں اسے بہترین پھل قرار دیا ہے۔ اس نے اپنی سوانح عمری ترک بابری میں آم کی اقسام بھی درج کی ہیں۔ شہنشاہ اکبر کو بھی آم سے بے حد لگاؤ تھا چنانچہ اس نے صوبہ بہار کے قریب آموں کا بہت بڑا باغ لگوا دیا جس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ یہ باغ اسی بناء پر لاکھ باغ کے نام سے مشہور ہوا۔

آم سائنسی نظریے کے مطابق کیسا پھل ہے؟

سائنس کی زبان میں یہ پھل Mangifera Indica کہلاتا ہے۔

یہ وٹامن-A سے بھرپور پھل ہے۔ آم کے مکمل تجزیے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں خمد دیگر غذائی اجزاء کے وٹامن-A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں قلمی آموں کی 11 اقسام کے 39 نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا کہ انور ٹول میں کیروٹین کی مقدار 6078 (بین الاقوامی یونٹ)





## پائے... صحت پائے

دالوں کے خاندان کا یہ بڑا کرلیسٹرول میں کمی کرتا ہے

چنے کی دو اقسام ہیں کالا اور سفید۔ یہ دوا منور اور معدنیات سے بھرپور غذا ہیں۔ بھارت، پاکستان، ترکی، آسٹریلیا اور ایران میں کثیر تعداد میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں متعدد فوائد موجود ہیں مثلاً: B6، میکینشیم، پوٹاشیم اور کالشیم کے علاوہ اس میں فائبر اور میگنیزیم کی بھی خاص مقدار ملتی ہے۔

دوسرے ہوتے ہیں اس لیے چنا مجموعی انسانی صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔  
کولیسٹرول میں کمی  
انسانی جسم میں برے کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جائے تو دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چنے اپنے مفید غذائی اجزاء کی بدولت فطری انداز میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں۔ ایک تجربے میں ماہرین نے ان افراد کو جن کے جسم میں کولیسٹرول زیادہ تھا ایک ماہ تک روزانہ آدھی پیالی چنے کھلائے۔ ایک ماہ بعد ان کے کولیسٹرول میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ دراصل چنے میں فولیٹ اور میکینشیم کی موجودگی خون کی نالیوں کو کشادہ اور طاقتور بناتی ہے اور ان کو نقصان پہنچانے والے تیزابی عناصر کو ختم کرتی ہے۔ اسی لئے ہارٹ ایک کامکان کم ہو جاتا ہے۔

### چنا توانائی کا مظہر ہے

اس میں شامل آئرن، میگنیزیم اور دیگر معدنیات اور وٹامنز مدافعتی قوت بڑھاتے ہیں۔ اسی لئے چنا متوجع ماؤں اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی مفید غذا ہے۔ یہ بیشتر مملکتوں میں غذائیت فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں Saponins نامی فائٹو کیمیکل موجود ہے۔ یہ کیمیائی مادے خواتین کو سینے کے سرطان سے بچاتے، نیز ہڈیوں کی بوسیدگی کے سرس سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ چنوں کی ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ انہیں کئی ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ انہیں چار سے چھ گھنٹے بھگوننا کافی ہوتا ہے۔ بھگونے کے بعد جتنی جلد پکالنے جائیں بہتر ہے۔ صرف چنے بھگونے سے پہلے سوڈا ملا پانی علیحدہ کر کے تازہ پانی میں ابالنا چاہئے۔ اس احتیاط سے چنے گل بھی جاتے ہیں اور میٹھا سوڈا تیزابیت کا باعث نہیں بنتا۔

### اگر آپ وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں

چنے میں فائبر اور پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہے، پھر اس کا گلائیسمک انڈکس بھی خاص کم ہے۔ اگلی بناء پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلے میں بہترین غذا ہے۔ کیونکہ عموماً ایک پلیٹ چنا کھا کر آدمی سیر ہو جاتا ہے اور پھر گھٹنے دو گھٹنے سے زائد مدت تک بھوک نہیں لگتی۔ دراصل چنے کا ریشہ یعنی فائبر دیر تک آنتوں میں رہتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مرد وزن دو ماہ تک چنے کو بنیادی غذا رکھیں وہ اپنا 8 پونڈ تک وزن کم کر لیتے ہیں۔ یاد رہے، ایک پیالی چنے ابلے ہوئے یا ہلکے مصالحے میں پکے ہوئے پیٹ بھر دیتے ہیں۔

### چنے نظام ہضم میں معاون ہیں

اس سے فائبر کی مقدار نظام ہضم کو بھی تقویت دیتی اور مفید بناتی ہے۔ فائبر آنتوں کے بیکیٹریا کو مختلف تیزاب مہیا کر کے انہیں قوی بناتا ہے۔ نتیجتاً وہ آنتوں کو کمزور نہیں ہونے دیتے۔ انسان قبض اور دیگر ہانسنے سے متعلق بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

### ضد تکسیدی مادوں یعنی اینٹی آکسیڈنٹس کی فراہمی

انسانی جسم میں فری ریڈیکلز (مضر صحت آکسیجن سالے) مختلف اعضاء کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس انہی سالموں کا توڑ کرتے ہیں جو مختلف صحت بخش غذاؤں میں ملتے ہیں۔ ان غذاؤں میں چنا بھی شامل ہے۔ چنوں میں مختلف اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً Myricetin، Caffeic Acid اور Camforal

### چنا گوشت کا بہترین نعم البدل

گوشت قیمتا مہنگا ہوتا ہے اور اس ہوشر با مہنگائی میں ہر طبقہ اسے خریدنے یا استعمال کرنے کا تحمل نہیں ہو سکتا، اگر آپ کو چنے کی شکل میں خاطر خواہ پروٹین اور گوشت کا متبادل ذریعہ مل جائے تو اس میں موجود نباتاتی پروٹین صحت مند چکانی بھی فراہم کر دیتی ہے، چنانچہ چنا محفوظ ترین نباتاتی پروٹین ہے۔

### ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیں کھانے والے ذیابیطس ٹائپ 2 کا شکار نہیں ہوتے۔



## پر پل ٹی... ایک نادر چائے

سیاہ کے ساتھ سبز اور اب کاسنی چائے

ماہرین صحت کے مطابق اس چائے میں Anthocyanin نامی ایک صحت مند جز پایا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بھارت کے ٹوکلائی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بارواہ کے مطابق پر پل ٹی میں بھاری مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کینسر اور کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکنے میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ خون میں موجود شوگر کی سطح کو بھی نارمل رکھنے میں اہم کردار نبھاتے ہیں۔

اس چائے میں کیفین کی مقدار کم ہوتی ہے اور دیگر عام چائے میں کیفین کی نسبت اس کا ذائقہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فی الحال یہ نادر چائے کینیا سے سفر کرتے ہوئے بھارت کے شہر آسام اور پھر یقیناً ایک نہ ایک دن پاکستان میں بھی در آمد ہوگی یا یہیں کاشت ہوگی۔ اب چند ماہ بعد آپ کے ناشتے کی میز پر پر پل ٹی اپنی جگہ آپ بنا لے گی۔

پذیرائی بخشیں گے۔

یہ پر پل ٹی اس وقت صرف کینیا میں دستیاب ہے جس کا ذائقہ قدرے میٹھا اور خوشبو لگی ہوتی ہے اور ماہرین کے مطابق یہ بھی بہت عمدہ خصوصیات رکھتی ہے۔ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رنگ بھی دیکھنے میں خوشگوار تاثر دیتا ہے اور خاصا نسوانی تاثر دیتا ہے مگر یہ صرف خواتین کے لئے مخصوص نہیں ہے۔

نارمل سیاہ چائے تو ہم اور آپ دن بھر میں کئی پیالیاں پی جاتے ہیں اور یہ ہماری تواضع کی ایک مقبول رسم بھی نبھاتی ہے۔ سبز چائے یعنی گرین ٹی کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں اور اکثر خواتین وزن کم کرنے کے لئے دن میں کئی بار گرین ٹی پیتی ہیں لیکن اب آپ کو بتا رہے ہیں کہ گرین ٹی کا زمانہ ہو گیا ہے اب اس کی جگہ پر پل ٹی کی اور آپ اس کاسنی رنگ کی چائے کو بھی





# ڈالدا کوکنگ آئل

ماہ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب



جاتے ہیں لیکن اب ہم جسمانی طور پر اتنے متحرک نہیں رہے کہ اتنے زیادہ قتل اور دیر ہضم کھانوں کے وافر مقدار میں تناول کرنے اور ان سے حاصل ہونے والی کیلوریز کے استعمال کو یقینی بناسکیں۔ لہذا اعتدال کو پیش نظر رکھا جائے اور بھاری خوری سے احتراز کیا جائے۔ اسی طرح عام دنوں کی طرح رمضان المبارک میں بھی حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے تازہ اور خالص غذائیں تناول کی گئی اشیاء کو دسترخوان کی زینت بنائیں۔ بازار سے تیار اشیائے خورد و نوش خریدیں جو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہاں صفائی ستھرائی اور فروخت کی جانے والی اشیائے خورد و نوش کا معیار تسلی بخش ہو۔ خصوصاً ڈیپ فرائڈ چیزوں کے انتخاب میں خصوصی احتیاط کریں۔ یہ بات اب دھکی چھپی نہیں رہی۔ ذرائع ابلاغ دیگر موضوعات کے علاوہ اپنے ناظرین اور قارئین میں صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہم میں سے بیشتر افراد اس بات سے واقف ہیں کہ اشیائے خورد و نوش کی خریداری میں معیار کے حوالے سے معمولی سی غفلت بھی ہماری یا ہمارے پیاروں کی صحت کو ناقابل تلافی نقصانات پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

ڈالدا کوکنگ آئل کے استعمال کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے جو کہ ذائقہ اور صحت کے لئے دنیا بھر میں مشہور بین الاقوامی معیار اور کوالٹی کنٹرول کا شاندار پلینڈ ہے۔ اس میں شامل اضافی وٹامن D، A اور E پیاروں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد کی خوبصورتی، آنکھوں کی صحت اور ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کو بہتر بنانے جیسے خواص کے حامل ضروری وٹامنز گھر بھر کی صحت اور بہترین نشوونما کے لئے انتہائی اہم قرار دیے جاتے ہیں۔ ڈالدا کوکنگ آئل ایک لیٹر پاؤچ، ڈھائی اور پانچ لیٹرن کے علاوہ 10 لیٹر ساڑھے چار لیٹر بوتل اور 10 لیٹر کین کی باسولت پیکنگ میں مناسب قیمت پر ہر جگہ با آسانی دستیاب ہے۔ آپ بھی ناصرف ماہ مبارک میں بلکہ سارا سال ڈالدا ہیلتھ شیلڈ کے تحفظ سے صحت کو یقینی بنائیں۔

تمام عالم اسلام کو دل کی گہرائیوں سے ماہ رمضان مبارک ہو، دنیا کے ہر خطہ میں بسنے والے مسلمان شروع دن ہی سے اس بابرکت مہینے کا شاندار استقبال کرتے ہیں۔ ماہ مبارک کی برکتوں سے زندگی میں ایک نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ایمان اور احتساب کے جذبے سے سرشار روزہ داروں کے رویوں میں تحمل اور رواداری نمایاں نظر آتی ہے۔ اگرچہ عام دنوں میں مختلف افراد مختلف اسلوب کے حامل معلوم ہوتے ہیں لیکن اس مہینے میں جسے دیکھئے انکساری اور صبر کا پیکر محسوس ہوتا ہے۔ روزہ معمولات اور ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ عبادات کا خاصہ بھی اہتمام ایسا روح پرور ماحول ترتیب دیتے ہیں کہ رشک آتا ہے اور ہم میں سے اکثر کی خواہش ہوتی ہے کہ سال بھر یہی ساں نظروں کے سامنے ہو۔ بہر حال یہ خوش فہمی کہ جیتے جی ایک بار پھر یہ سعادت نصیب ہوئی۔ یقیناً اس کا ہر لمحہ قابل قدر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ روزہ محض ایک انسان کی ذات تک محدود عبادت کا نام نہیں بلکہ روزے کے لوازمات کا بڑا انحصار گرد و نواح کے افراد پر بھی ہے یعنی جھوٹ، چغلی اور لڑائی جھگڑے جیسے عوامل سے اجتناب بھی روزے کے لوازمات میں شامل ہے جو کہ یقیناً جردن و آب کے علاوہ روزہ دار کی شخصیت کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ اسی طرح کسی صائم کا روزہ کھلوانے پر روزے کا اجر پانا اور ماہ رمضان میں فرائض کا اجراء بڑھ جانے اور نوافل پر فرائض جیسے اجر کی نوید نہ صرف بندگی سے جذبہ گفتقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ روایتی مہمان نوازی اور حقوق العباد کی مزید بہتر انداز میں ادائیگی کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ عزیز واقارب، پڑوسیوں، مساکین اور مسافروں کے افطار کے اہتمام کی سعادت حاصل کر سکے۔ ان مواقع کے لئے مخصوص روایتی کھانے ہمیشہ سرفہرست نظر آتے ہیں۔ جن میں پھلوں اور پنے کی چاٹ، مین اور ماش کے دہی بڑے، پالک، پیاز، آلو اور بھری ہوئی مریچوں کے پکوڑے ان کے علاوہ سمو، جلیبییاں، رس ملائی، ربڑی، سحر میں آلو، قیے اور روے میدے کے پراٹھے افطار میں لسی، ستو اور مفرج مشروبات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ ہماری زندگی میں رونما ہونے والی دیگر بے شمار تبدیلیوں میں سے ایک بڑی تبدیلی بڑھتی ہوئی آسائشیں بھی ہیں۔ جنہیں ہم ہر کام کم وقت میں کر دینے کے لئے اپناتے ہیں اور خود کو ایک نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی ڈگر پر لے آتے ہیں۔ اس ماہ مقدس میں بسا اوقات دیکھنے میں آتا ہے کہ چند روزوں کے بعد روزہ دار طبیعت میں گرانی، نظام ہاضمہ کی بے قاعدگی اور اس جیسی کئی تکالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے جس کا تذکرہ کیا گیا کہ کھانے تو ہم وہی پسند کرتے ہیں جو کہ ہمیشہ سے افطار اور سحر کے لئے خصوصی طور پر تیار کئے





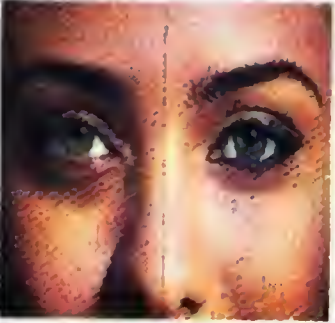


چہرے پر عرق لکشی کار راز  
عرق گلاب

یہ ویٹامن A، B<sup>3</sup>، C اور E<sup>2</sup> پر مشتمل

ہاتھوں پر اسپرے کر لیں۔ یوں ان کے ہاتھوں سے ڈنر جنٹ کی مہک بھی نہیں آئے گی اور یہ نہ صرف ہاتھوں کے ساتھ ساتھ کھرتے ہوئے محسوس ہوں گے۔

### میک اپ سے پہلے اور بعد...



کلیئرنگ اور ماسک کی اہمیت اپنی جگہ مگر میک اپ سے پہلے اور بعد میں عرق گلاب کا اسپرے کیا جائے تو اس کی آکسیجنوں تک تازگی و شگفتگی کا تاثر بخیر اور برتا ہے۔ مسلسل استعمال سے چھائیاں اور مکمل مہا سے دور ہو جاتے ہیں۔ داغ و بچے جاتے رہتے ہیں۔

### شربت گلاب



اس کے استعمال سے پیٹ کے ریاچ، گیس اور تہیج کی زیادتی کی صورت میں پیدا ہونے والی بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے سفوف آدھا چمچ اور ایک کپ عرق گلاب کا استعمال مفید ہے۔

### آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے



کھیرے کے جوس میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالیں اور روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اس سے سیاہ حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کئی گھنٹے متواتر ٹی وی دیکھنے، کتابیں پڑھنے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنا پڑے تو آنکھوں پر عرق گلاب کا اسپرے کرنا بہتر ہوتا ہے۔

### کمر درد سے ہاتھوں کا ٹوٹکا



بہت سی خواتین ہاتھوں سے کپڑے اور برتن دھوتی ہیں۔ ڈنر جنٹ اور پلچ وغیرہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کی جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ وہ عرق گلاب میں گلیسرین کی ایک چھوٹی بوتل ملا کر رکھ لیں۔ استعمال کے وقت لیمنوں کے چند قطرے نچوڑ کر جب بھی کام سے فارغ ہوں اس محلول سے

صدیوں سے عرق گلاب استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے اور آج بھی یہ کامیاب کی کئی اشیاء میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی حیرت انگیز ہیں۔ عرب طبیب آج بھی اسے مختلف امراض کے لئے بنائی جانے والی ادویات میں استعمال کر رہے ہیں۔ گلاب کا عرق نکالنے کا اصل مقصد دوا کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہوتا ہے جو کہ نہایت سرعت رفتاری سے انسانی جسم میں داخل ہو کر اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

ایسے نازک مزاج افراد جو مجموعوں اور گولیوں کو استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں ان کے لئے بھی اس عرق کا استعمال اپنی لطافت اور شفافیت کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

یہ چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے کے لئے قدرتی دوا بھی ہے۔ آنکھوں کی جلن، آشوب چشم، آلودگی، اور اور گرمی کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے جیسے امراض کی ادویات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے تاہم آنکھوں کے کسی مرض میں براہ راست عرق گلاب کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آنکھوں کے امراض کے ماہر کے مشورے سے آنکھوں کی جائے۔ انسانی آنکھیں خدا کا بہترین عطیہ ہیں لہذا ان کو نہایت احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کبھی کسی کو آنکھوں سے متعلق کوئی مسئلہ ہو جائے وہ ڈاکٹر کے مشورے سے علاج کرے۔



## حسین ریشمی اجالے

یہ لبے، گھنے، چمکدار بال

ریشم جیسے بال ہر عورت کا خواب ہوتا ہے مگر اس کی تعبیر  
کے لئے کچھ باتیں رہتے ہوئے ہم کچھ غلطیاں بھی کرتے ہیں  
دراصل ہر عورت اس بات چاہتی ہے۔ اسٹائٹنگ کے لئے کی  
جانے والی کچھ ایسی غلطیاں بھی کچھ تارے نہ بنیں تو آئیے اس  
مضمون میں کچھ معلومات حاصل کرتے ہیں۔

### بالوں کی تراش خراش اور انہیں رنگنا

ان خواتین کے لئے جو بال ترشواتی ہیں ہر چھ سے آٹھ ماہ بعد انہیں ترشوانا بہتر  
ہے۔ بالوں کو کسی بھی شکل میں رنگوانا درست نہیں جہاں تک ممکن ہو مگر جہاں  
ناگزیر ہو تو پھر کم سے کم رنگوایے۔ مہینے میں دوبارہ زیادہ Dye کرنا بالوں کو  
نقصان دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پروٹین ٹریٹمنٹ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

بالوں کے لئے چھ مہینے کے بعد ٹریٹمنٹ کچھ جاتے ہیں ان میں بادام سرنفرست  
ہے اس کے بعد کیسٹر (Castor)، آملہ، زیتون، ناریل اور لیونڈر آئل  
بتدریج بہتر نتائج دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار ملا کر  
بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ غسل سے 4 گھنٹے پہلے تیل لگانا بہتر ہے۔

### دھوپ سے پہنچنے والے نقصانات کا ازالہ کیسے ممکن ہے؟

آج کل کے ماحول میں ایک سے دو چھ زیتون کا تیل، ایک کھانے کا چھانڈے کی زردی  
ملا کر 25 منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں اس کے بعد نیم گرم پانی اور ہلکے  
باقوں سے بالوں کو دھو لیں۔ کوئی ہلکا شیمپو استعمال کر کے انہیں دھو لیجئے۔

### عمومی صحت پر مبنی نوچ دیتے

تازہ بنریوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائے، بال روٹین سے بننے ہیں تاہم  
آپ کو چربی والے گوشت سے مکمل پرہیز کرنا ہے مگر گوشت کو ترک نہیں کرنا  
ہے۔ اناج، پھل، بنریاں ہر چیز کھائیں اور وٹامن C پر زیادہ توجہ دیں یہ بالوں  
کو مضبوط کرنے والا وٹامن ہے جو آپ کو سنسر فروٹس سے مل سکتا ہے۔

آئرن یعنی فولاد کا استعمال خون میں آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ زنگ یعنی جھرت  
ٹشو (بافتوں) کو مضبوط کرتا ہے اور اومیگا-3 فیشی ایسڈز بالوں کو لمبا، گھٹنا اور  
خوبصورت بناتا ہے۔

### شیمپو کا طریقہ

بالوں کو جڑوں، کھوپڑی اور گردن سے شیمپو کرنا بالوں کے آخری حصے تک  
پھیلنا ضروری ہے۔ میل اور گردن پر صرف جڑوں میں صابن ملتا ہے۔  
بالوں کے آخری سروں تک علیحدہ سے شیمپو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔  
یہ زیادہ مقدار میں شیمپو استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔

کبھی کبھی بال دھونے کے لئے کھولنا ہو گرم پانی استعمال نہ کریں۔ گرم  
پانی سے میل پھیل نرم ضرور پڑتا ہے مگر انسانی جلد لوہے کی نہیں بنی ہوتی۔  
قابل برداشت گرم پانی سے بال دھونا بہتر ہے تاکہ بال دوشانے نہ  
ہو جائیں اور خشک ہو کر اپنی چمک نہ کھودیں گرم پانی آپ کے جسم کے  
درجہ حرارت سے تھوڑا سا زیادہ گرم ہونا چاہئے۔

### گیلے بالوں کو تولیے سے کم رگڑیے

خاص کر جب آپ کنڈیشنر استعمال کریں تو بالوں کو جڑوں سے یا آخری  
سروں تک رگڑیے مت، اس طرح جو روغنیات آپ نے ان کی حالت  
سنوارنے کے لئے استعمال کئے ہوں وہ تمام زائل ہو جاتے ہیں۔ کھلے  
دندانوں والا لنگھا پھیر کر الجھنیں سنوار لیجئے اور قدرتی ہوا میں بالوں کو خشک  
ہونے دیں۔ Blow Dry ہر وقت کے لئے ناموزوں ہوتا ہے۔ ایسا  
صرف کسی کے ہاں مہمان بن کر جاتے وقت ہی کیجئے تاکہ بالوں کا ٹیکچر اچھا  
لگے۔ اگر بہت ہی ناگزیر ہو تو انتہائی کم درجہ حرارت سے بالوں کو خشک کیجئے۔  
ہفتے میں ایک بار Blow Dry کیجئے اس سے زیادہ نہیں۔

### برشنگ

گیلے بال 3 گنا کمزور ہو جاتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں لہذا اس وقت  
باریک کنگھی استعمال نہ کیجئے۔ کھلے دندانوں والی کنگھی زیادہ موزوں ہے تاکہ  
بال سلجھ بھی جائیں اور جڑوں کو قدرتی ہوا بھی ملے۔

- آپ بالوں کو بل دیتے ہوئے بھی گھٹکھریا لے بنانے کے لئے مشین کا  
سہارا لیتی ہیں۔ بال سکھانے کے لئے بھی گھٹکھریا مہارتیں آزمائی ہیں اور اگر  
آپ کو گھٹکھریا لے بال ناپسند ہوں تو آپ Straightener استعمال کرتی  
ہیں۔ بالوں کو مختلف رنگوں میں رنگ کر دل آویز بناتی ہیں لیکن کیا کبھی نیچرل بیوٹی  
بڑھانے کے لئے بھی تنگ دود کرتی ہیں؟ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بالوں کی  
گھٹکھریا کا کوئی قدرتی انداز اپنائیں اپنے بالوں کی قسم جان لیں۔
- پتلے یا مہین، روغنی اور خشک طے جلے یا چھدرے، موٹے اور کھردرے۔
- پتلے بالوں میں حجم کا آنا کٹھن ہوتا ہے۔ یہ پرم کئے جائیں تو ان میں  
باڈی آتی ہے یعنی قدرے پھولے پھولے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ عام  
حالات میں تھوڑی سی Back Combing سے بالوں کو سنوارنا بہتر رہتا  
ہے۔ مگر پرم کرنے سے بالوں کو کیمیکلز کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔
- خشک، روغنی اور طے جلے بال سنوارنے میں قدرے آسان ہوتے ہیں  
جبکہ آخر الذکر چھدرے بالوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے بڑی تنگ دود کرنے  
کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آسانی سے سنبھالے نہیں جاسکتے۔

### شیمپو معیاری ہونا کیوں ضروری ہے؟

اگر اپنے بالوں کی قسم کے برخلاف صرف بال دھونے کی غرض سے شیمپو استعمال کیا  
جائے تو یہ زیادتی ہوگی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ شیمپو بھی بار بار نہ کریں۔ بال بار بار  
دھونے سے ان کی خشکی بڑھتی ہے۔ ان کا قدرتی روغن ختم ہوتا ہے اور نتیجے میں  
چمک ماند پڑ جاتی ہے۔  
گھٹکھریا لے بالوں کے لئے انہیں نرم و ملائم بنانے والا شیمپو بہتر ہو سکتا ہے  
تاکہ یہ بال سٹ سکیں۔  
پتلے اور روغنی بالوں کے لئے ہلکا شیمپو بہتر ہے۔  
رنگے جانے والے بالوں کے Amino Acids کے ساتھ ساتھ مختلف  
وٹامنز اور معدنیات کی آمیزش کے ساتھ تیار ہونے والے شیمپو بہتر ہو سکتے ہیں۔



## مغلے اور غلطیاں

### کردیں گے میک اپ خراب

کیا جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات بہتر ہوتی ہیں؟ کیا زیادہ کھانسی؟ کیا ہر شخص کو روزانہ موچر انزلر لگانا چاہئے؟ کیا کورا کرنے والی کریمیں کرشمے دکھا سکتی ہیں؟ اس کے علاوہ اور بہت سے سوال ہیں جن میں اٹھتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کی رہنمائی کے لئے پوری فہرست شائع کر رہے ہیں تاکہ مغلے اور غلطیاں آپ کا میک اپ خراب نہ کریں اور آپ کی کاسمیٹکس کا غلط استعمال بھی نہ ہو۔

غلط	صحیح
• فاؤنڈیشن کو پورے چہرے پر پھیلا نا چاہئے، یہ رنگ کورا کرتی ہے۔	• فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کے چہرے کو لٹا نہیں ہوتا بلکہ یہ صرف جلد کے رنگ کو یکساں بنانے کی ایک کوشش ہے، اس جیسے Cover کیجئے جہاں ضرورت ہو، یہ حصے عموماً ٹھوڑی، ناک اور پیشانی پر ہوتے ہیں۔
• کنسلیر داغوں کو چھپانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔	• کنسلیر کے شیڈ پر منحصر ہے کہ وہ کتنا گہرا ادھہ چھپا سکتا ہے۔
• کہتے ہیں کہ فیس پاؤڈر صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہوتا ہے۔	• دراصل پاؤڈر میں وہ کامد کے لئے استعمال ہوتا ہے، فاؤنڈیشن کو Set کرنا، اسکن Tone کو درست کرنا اور میک اپ کو کنٹرول کرنا لہذا صرف چکنی جلد کے لئے موزوں قرار دینا درست نہیں۔
• آئی شیڈ کو آنکھوں کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔	• آنکھ کے رنگ سے الگ ہونے سے لکڑی Contrasting پیدا ہوتا ہے اور اچھا لگتا ہے۔
• بھنوں پر ویکسنگ کرنے سے جلد پر لکیریں پڑ جاتی ہیں۔	• لکیریں، شکنیں اور جھریاں بروہتی عمر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، ویکسنگ سے نہیں۔
• اوپری ہونٹ کے بالوں پر ویکسنگ کے عمل سے بال زیادہ موٹے ہو کر آگتے ہیں۔	• بال کسی بھی طرح Remove کئے جائیں وہ دوبارہ آگ آتے ہیں حتیٰ کہ شیوینگ کے عمل سے بھی بالوں کے اگنے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
• اگر بالوں کو اکثر و بیشتر آخری سروں سے تراشا جائے تو یہ تیزی سے آگتے ہیں اور زیادہ گھنے بھی ہو جاتے ہیں۔	• بالوں کو لمبائی سے کچھ بھی کریں، ان کی جڑیں متاثر نہیں ہوتیں بلکہ بڑھنے کا تعلق بالوں کی جڑوں سے ہوتا ہے، چھوٹے بال ہرگز تیزی سے نہیں آگتے۔
• متوقع مائیں بالوں کو ڈائی کریں تو بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔	• ایسی کوئی بات نہیں اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اگر کسی ہیر ڈائی سے الرجی ہو تو گریز کرنا بہتر ہے۔
• قدرتی اور جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات جلد کے لئے بہتر ہوتی ہیں	• جزی بوٹیوں سے بنی اشیاء کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ سائنٹسٹ جیسا زہر بھی قدرتی ہی ہوتا ہے۔



# Tote Bags اچھے ہمسفر ...

یہ ہیں باسہولت اضافہ بھی

لیدر (چمڑے) سے لے کر سوتی کپڑے، ریگزمین میٹریل سے لے کر پلاسٹک تک، آپ کو ہر ساخت کے بیگز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ہم ایک سے زائد اشیاء پرسز میں اپنے ہمراہ باہر لے جانا چاہتے ہیں لیکن یہ پرس سائز میں چھوٹے ہونے کی وجہ سے ہمیں آدھی چیزیں گھر پر رکھ کر آنا پڑتا ہے۔

• Tote Bags نے ہماری یہ مشکل آسان کر دی ہے۔ اب آپ کو اسٹائل کے ساتھ ساتھ انسانی دوست بھی میسر آ سکتی ہے۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے اشیاء لے جانے کے لئے محتاش کی دردمندی نہیں ہوتی۔

دنیا بھر میں آپ کی کوئی اور سلیپر ٹینز فیشن کے جدید ترین رجحانات کے مطابق نئی نئی چیزیں آ رہی ہیں، یہی بعد میں Trends اور فیشن کہلاتی ہیں۔ Givenchy جیسے برانڈ نے چمڑے کے Tote Bags بنائے اس طرح Kurt Geiger ایسا برانڈ ہے جس نے سرخ، سبز، زرد اور دیگر کھلتے ہوئے رنگوں میں بغیر کسی گش کا سہارا لئے چمڑے کے Tote پیش کیے۔

پاکستانی دستکاروں نے پھولوں، پھلوں، مقامی سیرکاجوں یعنی مقامات کی تصویریں موضوع بنایا اور اسے Womaniya کا عنوان دیا ہے۔ رجحان موسم بہار کے شروع ہوا اور اب گرما کے دنوں میں بھی جون کا توں مقبول ہے۔

پرچند پھولدار نقوش سے لے کر اسٹائلڈ لکڑی تک اور کاشن سے لے کر چمڑے تک کے میٹریل میں ہر رنگ کے Tote اب استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

• پاکستان میں متعدد آن لائن خریداری کے ایسے مراکز ہیں جو آپ کو بے حد خوبصورت اور تخلیقی انداز سے بنائے گئے بیگز گھر پر پہنچانے کا اہتمام کرتے ہیں۔ اگر آپ بے پناہ مصروف رہتی ہیں یا آپ کو کسی ویب سائٹ پر کوئی چیز پسند آ گئی ہے تو آپ آن لائن آرڈر کر سکتی ہیں۔ حیرت انگیز حد تک دلچسپ مواد پر مشتمل ان Tote بیگز کو مقامی دستکاروں نے تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر کراچی کلیکشن میں مزار قائد، تین تلوار، کلفٹن، CNG رکشہ، حبیب بینک پلازہ اور ساحل سمندر کو موضوع بنایا گیا ہے۔

## پارٹی سے لے کر سفری بیک تک

کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ جہاں موضوعات، تصاویر، بنیادی تخیل اور ہیئت کے ساتھ رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہمیں متوجہ کرتا ہے وہ ہیں ان بیگز کی ہمہ صفتی کو بھی سراہا جانا چاہئے۔ آپ چاہیں تو دفتری استعمال کے لئے بھی ان بیگز کو استعمال کر سکتی ہیں اور چاہیں تو پارٹی بیگز کے طور پر استعمال کر لیں۔ اہل کراچی کے ہنرکاروں نے خواتین کو عمدہ مگر مہنگے برانڈز سے چھٹکارا دلانے کے لئے موٹے کاشن سے بنے ہوئے یہ اسٹائلش بیگز پیش کئے ہیں۔ یوں کراچی میں اب پاکستانی مصنوعات کی خریداری کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ دور اور قریب کے سفر کے لئے بھی یہ باسہولت بیگز ہیں، ان میں اسٹریپری ایمبرائیڈری شدہ بیگز بھی دستیاب ہیں جو نوجوان





## شادابی جلد کے بنیادی اصول

جلد کے نکھار کے لئے ایٹن کا استعمال بھی مفید ہے

جلد کی اوپری تہہ کے دو حصے ہوتے ہیں ایک Epidermis اور دوسرا Dermis کہلاتا ہے۔ یہ ساخت میں نہایت باریک ہوتے ہیں۔ عام طور پر جلد کا کام بیرونی عناصر سے حفاظت اور جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھنا ہے اور اس کا سب سے اہم کام ہے۔

اس لئے ہم بالوں کو دھوتے ہیں۔ اگر یہ جھلکے تہہ در تہہ جھٹے چلے جائیں تو خشکی اور ایگزیریا کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز اگر یہ خشکی زیادہ مقدار میں بنے لگے تو گردن، کندھوں، سینے اور اکثر جھڑ کر چہرے پر بھی سرخی اور خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

### کلیئرنگ کیوں کی جاتی ہے؟

اگر مردہ یا پرانے خلیات کو چہرے سے وقتاً فوقتاً ہٹا دیا جائے تو اس کے نیچے سے تازہ اور جوان تر خلیوں کو اوپری تہہ تک پہنچنے میں آسانی ہو جائے گی اور یہ عمل کلیئرنگ کے ذریعے سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

### اسکرنگ کس طرح کی جائے؟

جلد کی شادابی کا یہی ایک بنیادی اصول ہے جس پر زیبائش و آرائش کی عمارت کھڑی کی گئی ہے۔ روزانہ چہرے کو معمول کے مطابق دھونے کے علاوہ ہفتے

موسم کے لحاظ سے جلد پر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں لہذا Epidermis جو ایک خاص قسم کی پروٹین سے بنی ہوتی ہے اسے کیڑاؤں کہتے ہیں یہ جلد کو صرف سردی گرمی اور خشکی ہی سے نہیں بلکہ بیرونی جراثیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے نیچے والی تہہ یعنی Dermis کا کام نئے خلیے بنانا ہے جو خود کار نظام کے تحت اوپر کی جانب بڑھتے رہتے ہیں چونکہ اوپری سطح تک پہنچتے پہنچتے یہ خلیات پرانے ہو چکے ہوتے ہیں لہذا جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات جنم لے لیتے ہیں۔ یہ عمل Keratinization کہلاتا ہے۔

یہ عمل پورے بدن کی جلد پر جاری رہتا ہے۔ بیرونی کے تلوؤں کی تہہ اور اس کے خلیات موٹے ہوتے ہیں جو کہ چھلکوں کی صورت میں ہوتے ہیں وہ نوٹس میں بھی آ جاتے ہیں۔ نرم و ملائم برش یا نائکون کے جھانوں سے بیرونی کی صفائی کی جاتی ہے۔

سر میں بھی اسی طرح چھلکوں کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے جو قطعی نارمل ہے

میں ایک بار نرمی سے اسکرنگ بھی کرنی چاہئے۔ یہ عام طور پر بیسن، چوکر (چھنے ہوئے آٹے کی مہوسی)، ایٹن وغیرہ سے کی جاسکتی ہے۔ چہرے پر نکھار کے لئے ایٹن کا استعمال بے حد مفید ہے، مگر چونکہ اس میں ہلدی شامل ہوتی ہے لہذا تھوڑے عرصے کے لئے اس کا استعمال ترک کر دیا جائے، ورنہ چہرے کی رنگت کھل پھل دکھائی دینے لگے گی۔ اس کے علاوہ بعض ایٹنوں میں تیل کی آمیزش ہوتی ہے جو کہ چکنی، دانے اور مہاسوں والی جلد کے لئے قطعی طور پر مناسب نہیں۔

بازار میں غیر ملکی اسکرنگ بھی دستیاب ہیں جن میں ایک چکنے مخلول کے اندر سخت قسم کے باریک دانے بھرے ہوتے ہیں جو کہ چہرے کی جلد پر خراشیں بھی ڈالنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس لئے ان کے انتخاب میں یہ بات ضرور مد نظر رکھی جائے کہ ان میں شامل کئے گئے مواد کی وجہ سے چہرہ چمک نہ جائے۔

خریدنے سے پہلے دیکھ لیا جائے کہ یہ دانے ہموار سطح کے اور باریک ہیں یا نہیں۔ ہفتے میں ایک بار اسکرنگ کرنا کافی ہوتا ہے۔



## چاول کی بڑھیاں



### اجزاء:

ایک چائے کا چمچ خشک پودینہ	دو پیالی
دس کنولا آئل	نمک حسب ذائقہ
حسب ضرورت	کئی ہونی لال مرچیں ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

- نمک ملے ہوئے پانی میں چاولوں کو تھوڑا سا نرم ابال لیں اور پانی نتھار کر انھیں بند ڈبے میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ چاولوں کی نمی ضائع نہ ہو
- پھر چاولوں کو تسلی میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہتھیلی سے مل لیں اور ساتھ ہی اس میں لال مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے لٹکائیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں
- کڑا ہی میں دس کنولا آئل کو گرم کریں اور ان بڑھیوں کو تیز آگ پر خستہ ہونے تک فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار بڑھیوں کا شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

### اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	200 گرام	چکن کا قلم
ایک عدد پیاز	ایک پیالی	چیز
ایک چائے کا چمچ	حسب ضرورت	سوسے کی پیالیاں
دو کھانے کے چمچ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	دو عدد	ٹماٹر

### ترکیب:

- قلم کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور ٹماٹر ڈال کر پکائی آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب قلم کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتاریں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈبل روٹی کا چورا شامل کر دیں
- سمو سے کی بیجوں کو ایک دوسرے کے اوپر اس طرح سے چمکھیں اور درمیان میں ایک کھانے کا چمچ ٹھنڈا کیا ہوا قلم ڈالیں
- نیچے والی پٹی کو اٹھا کر درمیان میں لا کر لٹی (میدہ اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں، پھر اس کے اوپر کش کیا ہوا چیز رکھ کر دوسری پٹی کے دونوں سروں کو درمیان میں لا کر بند کر کے پارسل کی شکل میں بنالیں
- کڑا ہی میں دس کنولا آئل کو گرم کر دیں اور ان پارسلز کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں سجا کر مایوساس کے ساتھ پیش کریں۔ اس کے لئے دو کھانے کے چمچ مایونیز میں ایک کھانے کا چمچ چلی گارلک ساس ملا لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد



## چکن چیز پارسل





## چکن سموے

اجزاء:

چکن کا قیمہ

نمک

ادرک لہسن پسا ہوا

پیاز

کالی مرچ گدري پسى ہوئی

ثابت دھنیا

سفید زیرہ

ہری مرچیں

سموے کی پٹیاں

۱۵۰ گرام فلاور آئل

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

دو عدد درمیان

ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

چار سے چھ عدد

حسب ضرورت

حسب ضرورت

ترکیب:

■ ایک کھانے کے چمچ ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں

باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں

■ جب پیاز ہلکی سی نرم ہونے پر آجائے تو اس میں

ادرک لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر تیز آج پر فرائی کریں

■ چار سے پانچ منٹ بعد پانی خشک ہونے پر (چکن

کا قیمہ زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائے گا) اس

میں کالی مرچ اور بھنا ہوا اکٹھا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر

چوبیس سے اتار لیں

■ قیمے کو ٹھنڈا کر کے اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں

ڈال کر اس کے چھوٹے سائز کے سموے بنالیں

■ ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہرے فرائی کر کے

گرم گرم پیش کریں

اجزاء:

اٹلی ہوئی میکرونی

نمک

گاجر

ہری پیاز

ہری مرچیں

سموے کی پٹیاں

۱۵۰ گرام فلاور آئل

ترکیب:

■ اٹلی ہوئی میکرونی میں باریک کٹی ہوئی گاجر، ہری پیاز

نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں

■ سموے کی چمک پٹیاں لے کر اس کے درمیان میں

ایک کھانے کا چمچ اکٹھا ہوا مکچر رکھیں اور اسے

چاروں کونوں سے اٹھا کر پیکٹ کی طرح فولڈ کر لیں

■ آٹے کی لٹی سے چمک لیں اور کڑا ہی میں گرم

۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

حسب ضرورت

حسب ضرورت

حسب ضرورت

حسب ضرورت

حسب ضرورت



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





## دال قیمے کے سمو سے

اجزاء:

بھنا ہوا قیمہ

موٹگی کی دھلی دال

پیاز

سویا

ہری مرچیں

سمو سے کی پٹیاں

دال ۱۵۰ گرام فلاور آئل

ترکیب:

■ دال کو دھو کر پیس سے پیچیں منٹ کے لئے بھگو کر

رکھ دیں۔ پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں

ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں

■ جب یہ مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی

ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور

سویا ڈال کر ملا لیں

■ سمو سے کی پٹیوں سے تھوڑے سمو سے بنا کر اس

میں یہ مکسچر بھر دیں۔ آٹے کی لٹی سے چپکا کر

دال ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

## آلو کے سمو سے

اجزاء:

آلو

میدہ

نمک

کالی مرچ پس پی ہوئی

سفید زیرہ

ہری مرچیں

ہر ادھنیا

دال ۱۵۰ گرام پانی

■ حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر ان مختلف سموں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

■ آلو کو کپکپ کر اس میں نمک، کالی مرچ،

بھنا ہوا زیرہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھنیا

ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

■ میدے میں نمک اور تین حصے کے چھ

دال ۱۵۰ گرام پانی

سے گوندھ لیں

■ کچھ دیر رکھنے کے بعد میدے کی پوریاں بنا کر درمیان

سے کاٹ لیں اور ٹکونا بنا کر اس میں آلو کا مکسچر بھر دیں۔

کناروں پر ہلکا سا پانی لگا کر بند کر دیں

■ گرم دال ۱۵۰ گرام پانی

■ حسب ضرورت

پریزنٹیشن:



# کھٹی میٹھی چنا چاٹ



## اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	اٹی کا پیسٹ	آدھی پیالی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ہرادیٹیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا ہسن	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دال اکنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		
پاڑی	حسب ضرورت	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

## ترکیب:

- چنے اور آلوؤں کو الگ الگ ابال کر گھالیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے اٹی کے پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔
- بین میں دال اکنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں ہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں اٹی والا کچھر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں۔
- پریزنٹیشن: پیالے میں نکال کر چھوٹے کٹے ہوئے آلو کے ٹکڑے، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرادیٹیا، پاڑی اور لیموں کا رس چھڑک کر پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: دو گھنٹے پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراط: چار سے پانچ کے لئے

## اجزاء:

بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	چڈر چیز	آدھی پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	موزر ملا چیز	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہٹ ساس	دو کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا ہسن	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چٹنورے سیاراؤم	آدھی پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دال اکنولا آئل	حسب ضرورت		

## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو گھنٹہ فریڈر میں رکھیں پھر اس کے بائیل پارے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، ہسن، ہٹ ساس، سویا ساس اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پارچوں پر مل کر رکھ دیں۔
- مرچوں کو چیرا لگا کر کچ کال کر صاف دھو لیں، چٹنوزوں کو مونڈ کر تین اور اس میں چڈر اور موزر ملا چیز کس کر کے ملا لیں۔
- توڑے کو درمیاں آٹھ پر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو ہلکا سا سینک کر چولہے سے اتار لیں۔
- ہر پارے کے درمیان میں چٹنوزے کا کچھر رکھ کر اس پر اجوائن اور تھائم چھڑک کر رول کر لیں۔
- تیار کئے گئے رولز کو مرچوں کے اندر رکھ دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ گرل بین کو درمیاں آٹھ پر گرم کریں اور دال اکنولا آئل ڈال کر ان مرچوں کو گرل کر لیں۔

## پریزنٹیشن:

گرم گرم گرلڈ مرچوں کو شام کی چائے یا افطار پر مایونیز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ گرل کرنے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد



## گرلڈ ہیلہا پینو



ان تمام پکوڑوں کو بنانے کے لئے دو طرح کے آمیزے تیار کر لیں۔

## (۱) بیسن کے پکوڑے

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت ادھیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	دال کا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ	بیلنگ سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ		

ترکیب:

- بڑے پیالے میں بیسن کو چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بلدی، بیلنگ سوڈا، اجوائن، بھنا ہوا کٹا ہوا ادھیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔
- فرائینگ کے وقت باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیا شامل کر لیں۔

## سبزیوں کی تیاری:

- مرچوں کے پکوڑے بنانے کے لئے بڑی مرچوں کو دھو کر چیرا لیں اور تھوڑے سے بیج نکال لیں۔ چاٹ مصالحے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور مرچوں میں بھر دیں۔
- بیٹنگ کو دھو کر اس کے باریک قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔
- پالک کو دھو کر پتے علیحدہ کر لیں اور چاہیں تو باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔
- آلوؤں کے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور فرائینگ کے وقت اس میں باریک کٹا ہوا تھوڑا سا سویا ملا دیں۔
- پریزنٹیشن: تیار کی ہوئی حسب پسند سبزی کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر دال کا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور افطار کے وقت چٹنی کے ساتھ گرم گرم مزیدار پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

## (۲) چائینز پکوڑے

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دال کا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

## پکوڑوں کے اجزاء کی تیاری:

- پھول گو بھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھو کر رکھ لیں۔
- شملہ مرچ، پیاز، آلو اور نمٹاٹر (بیج نکال کر) کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا کر رکھ لیں۔
- چکن کی چوکور بوٹیوں کو نمک، ادراک لہسن، کٹی ہوئی لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر رکھ لیں۔
- ترکیب: حسب پسند اجزاء کو میدے کے تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا لیں اور بیج کی مدد سے دال کا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔
- پریزنٹیشن: افطار کے وقت ان مزیدار پکوڑوں کو کچپ اور فریش جوس کے ساتھ انجوائے کریں۔





Famous Urdu Novels  
<http://famousurdu novels.blogspot.com/>



## بہہ کے پکوڑے



### اجزاء:

بہہ	آدھا کلو	بیس	ڈیڑھ پیالی
قیہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
لہسن کھلا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دال اکولا آٹل	حسب ضرورت

### ترکیب:

- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، ہلدی اور لال مرچ شامل کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- بہہ کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہر ایک کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ ایلٹے ہوئے پانی میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابالیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہونے پائے)۔ پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ٹھنڈے ہونے پر ہر ٹکڑے کو چیرا لگا کر درمیان میں بھنا ہوا قیہ رکھ کر مضبوطی سے بند کر دیں
- کڑا ہلی میں دال اکولا آٹل کو درمیان آج پر گرم کریں اور بہہ کے ہر ٹکڑے کو بیسن کے مگرے میں ڈبوئے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر حسب پسند پکڑی کے ساتھ ان منفرد پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

### اجزاء:

توری	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی	اندھے	دو عدد
دال اکولا آٹل	حسب ضرورت		

### ترکیب:

- توری کو چھیل کر اس کے کولے کاٹ لیں اور اس پر نمک، ہلدی اور لال مرچ چھڑک کر اچھی طرح ملا لیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ بین میں ان قتلوں کو پھیلا کر درمیان آج پر رکھیں۔ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ توری کا اپنا پانی اچھی طرح نکال دے
- ڈبل روٹی کے چورے میں تل اور کالی مرچ ملا لیں اور انڈوں کو پھینٹ کر رکھ لیں
- توری کے قتلوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے انھیں پھینٹے ہوئے اندوں میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر گرم دال اکولا آٹل میں سنہری فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان گرم گرم منفرد پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



## توری کے پکوڑے





انڈے قیر	آدھا کلو	نمک	دو عدد درمیانے
پالک	آدھا کلو	کٹی ہوئی لاسرچ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	چار عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک، لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانے		

### ترکیبے

اس ڈال کو بنانے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیر لے لیں، اسے دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں۔  
ڈالڈا کنولا آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو بھجی سنہری ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں نمک، ادرک، لہسن، زیرہ، ہلدی،  
لال مرچیں، آدھے ڈال کر ملائیں۔ ڈھک کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں  
پانچ سے سات منٹ بعد گیس میں باریک چوپ کی ہوئی پالک کو صاف دھو کر ڈال دیں۔ جب پالک کا پنا پانی خشک  
ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھولیں۔  
چوبیس سے اتارنے سے پہلے اس گیس میں چاروں انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھیں  
تاکہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں۔

### پریزنیشن

اس مزیدار اور غذائیت بھری دیش کو سحری یا ناشتے کے وقت پرانے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

انڈے قیر	تین عدد درمیانے	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد	دو کھانے کے چمچ
		لیموں کا رس
		ہری مرچیں
		ڈالڈا کنولا آئل

### ترکیبے

آلوؤں کو بال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ہری پیاز کے دو ٹوں چھوٹے ٹکڑے کر عینہ عینہ رکھ لیں۔ لہسن، زیرہ اور  
کالی مرچوں کو ملا کر کوٹ لیں  
تین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں کٹا ہوا مصالحہ،  
نمک، ہلدی اور آلو ڈال کر اچھی طرح بھولیں  
آخر میں اوپر سے کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز کی پیتاں اور لیموں کا رس ڈال کر بالی آگ پر پکے رکھ دیں

### پریزنیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی دیش کا سحری یا ناشتے میں پرانے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔







اسپیشل

## اسپیشل پوٹو ٹورٹیا

### اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	انڈے	چار عدد	کالی مرچ تین ہولی	ایک چائے کاجج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	پارسلے	دو ٹماٹوں کے کچج	ڈالڈال کو کنگ آئل	آدھی پیالی

### ترکیبے

- == آلو اور پیاز کی باریک سلائسز کاٹ لیں۔ پارسلے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- == فرائینگ بین میں ڈالڈال کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کاجج کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانی آگ پر پکائیں
- == پھر ان کو فرائینگ بین سے نکال کر پھینٹیں ہوئے انڈوں میں شامل کر دیں اور ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے اور ہری مرچیں بھی ڈال دیں
- == اس آمیزے کو گرم فرائینگ بین میں ڈالیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا ڈالڈال کو کنگ آئل ڈال دیں) اور اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر احتیاط سے فرائینگ بین پر ڈھکن رکھ کر اس آملیت کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ چاہیں تو اس کو تین سے چار حصوں میں بنا لیں

### پریزنٹیشن

اس مزیدار ڈش کو بچے یا بڑے ناشتے یا سحری میں شوق سے کھائیں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





اسپیجی

## سیخ کباب پراٹھا

اجزاء	پکن کا قیصر	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
آن	ڈیزہ پیالی	ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالدا VTF بنا پتی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	آدھی پیالی	پیاز	ایک عدد	ہر ادھیا	آدھی ٹمپی		آدھا چائے کا چمچ

### ترکیبے

- تیلے کو دھو کر خشک کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، ہری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر چار میں باریک پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- آٹے میں میدہ، نمک اور چینی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ بڑا سا پیڑہ بنا کر اسے تیل میں پھیریں اور اس پر خشک آٹا چھڑکیں اور اس کو رول کر لیں
- اس رول سے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا سا تیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا قیصر رکھ کر دوبارہ پیڑہ بنا کر پراٹھا تیل میں
- گرم تیل سے پر درمیانی آنچ پر ایک طرف سے سینک لیں پھر ڈالدا VTF بنا پتی ڈالتے ہوئے دوسری طرف سے سنہرا فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار گرم گرم پراٹھے کا سحری میں لطف اٹھائیں۔

نیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد







الشجری  
ایسی

## کالی سرچ تگہ

### اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادریک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کاجچ	سفید زیرہ	ایک چائے کاجچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کاجچ	دہی	ایک چائے کاجچ		

### ترکیبے

- == چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور انھیں دھو کر پیالے میں رکھ لیں
- == دہی میں نمک، ادریک لہسن، کالی مرچ اور پھنسا ہوا کٹنا ہوا زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس سے چکن کی بوٹیوں کو میسرینیت کر کے رکھ دیں
- == کونٹے کے کنگڑے کو چوبے پر بہکالیں اور چکن کی بوٹیوں کے درمیان میں رکھ کر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال دیں۔ ڈھک کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- == پھر کونٹے نکال کر چکن کی بوٹیوں کو تیز آگ پر بھونیں اور دہی کا پانی خشک ہونے پر ڈھک کر بھی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے تگہوں کا سحری میں پرائٹھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



اجزاء

پاک	200 گرام	کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کانچ
سموے کی بنیاں	دس سے بارہ عدد	بادام یا چاغوزے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کانچ چیز	ایک پیالی		

ترکیبہ

پاک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں۔ لہسن اور بادام کو کوٹ کر رکھ لیں۔  
اسموتھ میں پاک کو ڈال کر تیز آئینے پر پکاتے ہوئے اس کا پانی خشک کر لیں اور اس میں کئے ہوئے بادام، لہسن اور  
کالی مرچ، خال کر چوب سے اتار لیں۔  
کانچ چیز کو تھلے سے اچھی طرح رگڑتے ہوئے نرم کر لیں۔ پھر اس میں ٹھنڈی کئی ہوئی پاک، نمک اور باریک کئی  
ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں۔  
کوکیز بنانے والے ساچوں میں پش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور ہر ایک میں ایک سموے کی پٹی کو چار  
تہہ کر کے رکھ دیں۔  
پھر ان پیوں پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر تیار کیا واکسچر بھردیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس  
سے پندرہ منٹ یا پکا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔

پریزنیشن

گرم گرم اوون سے نکال کر کچپ یا چٹنی کے ساتھ شام کی چائے یا افطار پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

آلو	دو عدد	انڈے	دو عدد
قیمہ	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑا	حسب ضرورت
موزریلا چیز	200 گرام	ہر امصالیہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا س فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

آلوؤں کو بال کر میش کر لیں اور سادہ بھنے ہوئے قیے کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باریک کنا ہوا ہر امصالیہ بھی شامل کر لیں۔  
چیز کی اسٹیکز کاٹ کر فریزر میں رکھ کر سخت کر لیں۔ قیے کے کچر کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان  
میں چیز اسٹیک رکھیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔  
کڑا ہی میں ڈالڈا س فلاور آئل کو گرم کریں، تیار کی ہوئی چیز اسٹیکز کو پہلے پیمیش ہوئے ایلے میں ڈپ کریں  
پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنیشن

گرم گرم چیز اسٹیکز کا شام کی چائے یا افطار پر چٹنی اور کچپ کے ساتھ مزہ لیں۔







افطالہ

## باربی کیو چکن رول

### اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرنک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مشرومز	چار سے چھ عدد	تازہ لال مرچ	دو سے تین عدد
میدہ	ڈیڑھ پیالی	انڈے	دو عدد	زیتون	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

### ترکیبہ

- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور اسے نمک، ادرنک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے چکن تنکے کی طرح کوٹھڑی پر پیا گرل پین میں سینک لیں
- پھر چکن کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور اس میں کٹے ہوئے مشرومز، زیتون، نمک اور باریک کٹی ہوئی تازہ لال مرچیں ملا لیں
- انڈوں کو پھیٹ کر اس میں دودھ شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملا لیں۔ پکڑوں سے پتلا آمیزہ بنانے کے لئے تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ملا لیں
- نان اسٹک پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور آدھی پیالی آمیزہ ڈال کر پین کیک (ایک طرف سے ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں) اسی طرح سے تمام پین کیک تیار کر لیں
- ہر پین کیک کی کچی ہوئی طرف چکن کا کچر رکھ کر رول کر لیں، کناروں پر ہلکا سا گیلہ کر کے چپکا لیں
- پھر ان رولز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن یہ مزیدار اور آسانی سے بننے والے منفرد و لذت شام کی چائے یا افطار کا مزہ دو بالا کر دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد





افطال

## ہر مصالحہ دی بھلے

اجزاء	ادد	دواغ کا ککلا	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
ماش کی دال	لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	چھ سے سات عدد	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
موگ کی دھلی دال	پیاز	ایک عدد درمیاں	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	چینی	ایک چائے کا چمچ
دی	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	پودینہ	آدھی گٹھی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
نمک						

### ترکیبے

دونوں دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر بھگو دیں، پھر پیستے ہوئے اس میں پیاز، ایک انچ کا ادورک کا ککلا، دو سے تین ہری مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں  
پس کراچی طرح پھینٹیں پھر گرم کئے ہوئے ڈالڈا کنولا آئل میں گول چمچ کی مدد سے ڈالتے ہوئے بھلے سنہری فرائی کر لیں۔ نمک ملے نیم گرم پانی میں ڈالتے جائیں  
دی کو پھینٹ لیں اور ڈیڑھ پیالی پانی میں چینی، نمک اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور دی میں بھئی ہوئی ہری مرچوں اور ہرے دھنئے کے ساتھ شامل کر دیں۔ ٹھنڈی ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں  
دی بھلوں کو نرم ہونے پر ہلکا سا دبا کر پانی سے نکالیں دی میں ڈال دیں  
چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں زیرہ، لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا ادورک لہسن ڈال کر سنہرا فرائی کریں اور آخر میں کڑی پتے ڈالتے ہوئے دی بھلوں پر بکھار لگا دیں

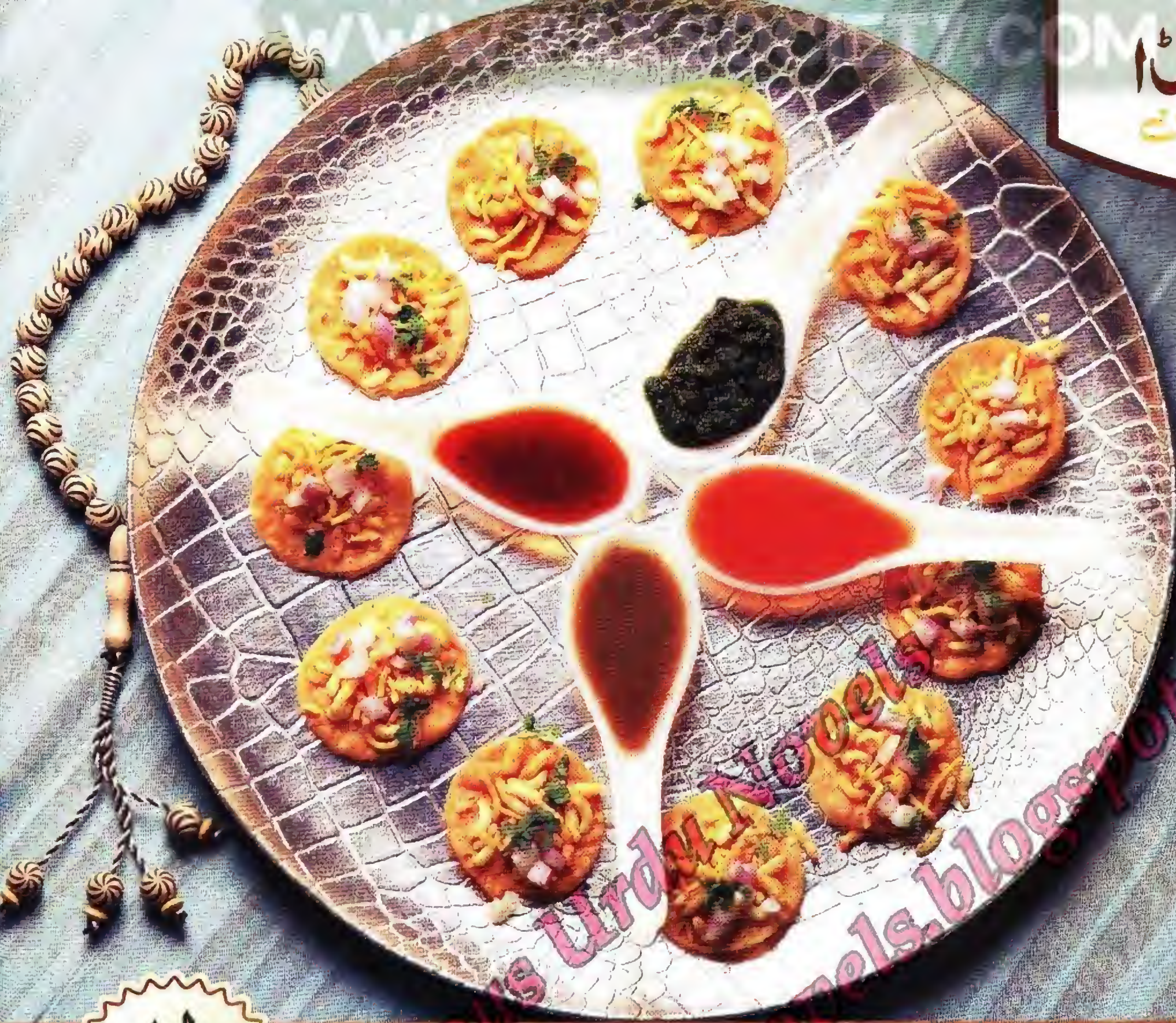
### پریزنٹیشن

حسب پسند چاٹ مصالحہ اور چٹنیاں ڈال کر اظفار کی رونق دو بالا کر دیں۔

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







افطالہ

سیو پوری

اجزاء

میدہ

سادہ آنا

نمک

دو پیالی

آدھی پیالی

حسب ذائقہ

بارٹیک سیو

چاول کے مرمرے

پیاز

ایک پیالی

آدھی پیالی

دو عدد درمیانی

ہرادیضیا

ہری مرچیں

چٹنیاں

آدھی گڑھی

چھین سے چار عدد

حسب ذائقہ

ڈالڈا اور آٹا

حسب ضرورت

ترکیبے

- میدہ اور آٹا ملا کر تسلی میں ڈالیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اور آٹا ملا کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر تھوڑا تھوڑا اٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ عمل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز، ہرادیضیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں اور اسے بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، سیو اور مرمرے ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے سے چھوٹی چھوٹی پتلی پوریاں بنیں کر ڈالڈا اور آٹا ملا کر اس میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں پوریاں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا سیو اور مرمرے کا کچر ڈالیں اور حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





افطالہ

## چیزی اوین رنگز

حسب ضرورت

ڈالڈا کوکب آکل

آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
حسب پسند

اجوائن  
تھام  
چنڈر چر

کارن فلاور  
ڈبل روٹی کا چورا  
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی  
دو کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ  
ایک چائے کا چمچ

ایک عدد بڑی  
حسب ذائقہ  
ایک پیالی

اجزاء

ترکیبے

- پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ رنگز علیحدہ ہو جائے
- میدہ، کارن فلاور اور ڈبل روٹی کے چورے کو ملا کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور تھام ڈال کر ملا لیں
- ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں ڈالڈا کوکب آکل کو درمیانے آگ پر گرم کریں
- پیاز کے رنگز کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرانی کر لیں
- ان رنگز کو ہینگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹر پر نکال کر شام کی چائے یا افطار پار لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





### اجزاء

اروی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اچھورا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بیسن	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

### ترکیب

- اروی کو بال کر چھیل لیں اور ہر اروی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر دبا کر چپٹا کر لیں
- بیسن کو بڑے پیالے میں چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کنولا ہوا دھنیا زیرہ، اچھورا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں
- پھر انڈا پھینٹ کر اس میں شامل کر دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملا تے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ابلی ہوئی اردو یوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لتھیر لیں اور گرم ڈالدا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

افطار یا شام کی چائے کے وقت ان کو گرم گرم کچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

## قیمہ بھرے آلو بڑے

### اجزاء

قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
بیسن	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ		

### ترکیب

- اگلے ہوئے آلوؤں کو میٹھ کر کے اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- بیسن میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اجوائن ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- آلو کے کچھر کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس کو کوفتے کی طرح گولے بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کنولا آئل کو گرم کر کے آلوؤں کے گولوں کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

گرم گرم آلو بڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔







افطالہ  
سپیشل

## بیکڈ منس باکسرز

اجزاء

تین عدد	اندے	آدھا کلو	قیمہ
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا
ایک پیالی	میکرونی (ابلی ہوئی)	ایک عدد	آلو
شملہ مرچ			
گاجر			
منز (ابلے ہوئے)	آدھی پیالی		
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		
سرکہ			
کالی مرچ پسی ہوئی			
ڈالڈا کوکنگ آئل			
دو کھانے کے چمچ			
آدھا چائے کا چمچ			
حسب ضرورت			

ترکیبے

- باریک پے ہوئے قیمے میں نمک، ادرک لہسن، ابلے ہوئے آلو، لال مرچ، اندے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے بیکنگ کے سانچے لے لیں اور ان میں سب طرف اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں۔ پھر ان میں میرینٹ کئے ہوئے قیمے کو اچھی طرح بھر دیں (درمیان سے خالی رکھ کر) پہلے سے گرم کئے ہوئے آلوں میں ان سانچوں کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فرائینگ بیسن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ابلی ہوئی میکرونی، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، گاجر اور ابلے ہوئے منز ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں
- پھر اس میں سرکہ، سویا ساس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں
- اودن سے نکلے ہوئے سانچے ٹھنڈے ہو جائیں تو منٹ باکسرز کو احتیاط سے نکال لیں اور ان میں تیار کی ہوئی فیلنگ بھر دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کرتے ہوئے چاہیں تو اوپر سے کش کیا ہو اچھا چیز چھڑک دیں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد







افطار کے خاص مشروبات

## افطار کے خاص مشروبات

### ملکی لیمونٹیڈ

#### اجزاء

لیمون کارس  
سوفٹ ڈرنک  
دودھ  
چینی  
فریش کریم  
کٹی ہوئی برف  
آدھی پیالی  
ایک چھوٹی بوتل  
دو پیالی  
چار کھانے کے چمچ  
آدھی پیالی  
حسب پسند

#### ترکیبے

- دودھ، سوفٹ ڈرنک اور فریش کریم کو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں رکھ کر بخشنڈا کر لیں
- بلینڈر میں پہلے چینی اور لیمون کارس ڈال کر بلینڈ کر لیں پھر اس میں سوفٹ ڈرنک ڈال کر بلینڈ کر لیں
- ایک سے دو منٹ چلائیں
- آخر میں اس میں دودھ، فریش کریم اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

### پنچ سر پرائز

#### اجزاء

آڑو کٹے ہوئے  
شہد  
خشک دودھ کا پلوڈر  
فریش کریم  
کٹی ہوئی برف  
دو پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
تین کھانے کے چمچ  
ایک پیالی  
حسب پسند

#### ترکیبے

- آڑو کے چھلے ہوئے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو شہد کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھر فریش کریم میں خشک دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکا سا پھینٹیں اور بلینڈر میں کٹی ہوئی برف کے ساتھ ڈال کر بلینڈ کر لیں

### مینگو ڈیلائیٹ

#### اجزاء

آم کے ٹکڑے  
دودھ  
چینی  
فریش کریم  
کٹی ہوئی برف  
دو پیالی  
ایک پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
ایک پیالی  
حسب پسند

#### ترکیبے

- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر شہد کر لیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ کر فرنیچ میں رکھ دیں۔ آم کے ٹکڑے، دودھ اور چینی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور نکالتے ہوئے آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور کٹی ہوئی برف شامل کر دیں

### پائن اپل سن شائن

#### اجزاء

ایٹاس کے ٹکڑے  
کیونو کارس  
براؤن شوگر  
کٹی ہوئی برف  
ایک پیالی  
دو پیالی  
تین کھانے کے چمچ  
حسب پسند

#### ترکیبے

- بلینڈر میں ایٹاس کے ٹکڑے اور ایک پیالی پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں، جب ایٹاس پانی کے ساتھ یکجان ہو جائے تو اس میں براؤن شوگر، کیونو کارس اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن ان سارے مشروبات کے اجزا کو ٹھنڈے کرنے رکھیں اور پیش کرنے کے وقت بلینڈ کر لیں تاکہ اس کی رنگت اور تازگی برقرار رہے۔





تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	آدھا کلو	لے بینگن
ایک چائے کا چمچ	سفید تل	200 گرام	چکن کا قلم
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	لال شملہ مرچ	ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا لہسن
دو کھانے کے چمچ	پودینہ	ایک عدد	پیاز
حسب ضرورت	ڈالڈا کو لنگ آئل	ایک پیالی	کٹھن
		ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ

### ترکیبے

بینگن کے لمبائی کے رخ پر باریک قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں۔  
چکن میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل میں باریک چوب کی ہوئی پیاز اور قلم ڈال کر ڈھک دیں۔  
درمیان آج پر پکائے ہوئے جب قلم کا پنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، کالی مرچ،  
بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر چوب سے اتار لیں۔  
لہسن، تل (پسے ہوئے) اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ قلم کو چوب سے اتار کر اس  
میں تل کا پیسٹ، باریک کٹا ہوا پودینہ اور پودینہ چھڑک لیا ہوا کٹھن چھڑک لیں۔  
گرل بین کو درمیان آج پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کریں اور اس پر ڈالڈا کو لنگ آئل ڈالیں۔  
بینگن کے قلموں کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور اس پر بھنا ہوا نمک چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔  
ان گرل کئے ہوئے قلموں کو سیدھی پلیٹ میں رکھیں اور ان پر قلم کا چھڑک ڈال کر رول کر لیں۔  
پریزنٹیشن: ان کو چاہیں تو افطار پر چٹنی کے ساتھ پیش کریں یا ان پر دھات ساں اور چٹن چھڑک کر بیک کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چار سے آٹھ عدد

## رشین کباب

200 گرام	چکن	میدہ	دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	نمک	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے	کڑی پتے	چند پتے
دو عدد	آلو	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ایک پیالی	بند گوشت	انڈے	دو عدد
ایک عدد	شملہ مرچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ڈالڈا کو لنگ آئل	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر		

### ترکیبے

چکن کو دھو کر کچلے ہوئے لہسن کے ساتھ آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور پانی خشک ہونے پر چکن کو گرل کر لیں۔  
بند گوشت اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ لیں۔ چکن میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل اور مارجرین یا مکھن  
ڈال کر کڑی پتوں کو کڑا لیں۔  
اس میں بند گوشت اور شملہ مرچ ڈال کر نرم ہونے تک بھونیں، پھر اس میں میدہ اور چکن پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔  
آخر میں اس میں ایلے ہوئے میٹھ کے ہوئے آلو، چکن، نمک، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون  
کر چوب سے اتار لیں۔  
اس مکسر کے ٹھنڈے ہونے پر حسب پسند شہب کے کباب بنالیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے  
ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کو لنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن: شام کی چائے یا افطار پر حسب پسند چٹنی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔







## کریمی فروٹ پیالہ

اجزاء

کس فروٹ  
نمک

تین پیالی  
ایک چٹکی

چینی  
فریش کریم

دو کھانے کے چمچ  
ایک پیالی

کھجور  
اخروٹ

چار سے چھ عدد  
گھی پیالی

ترکیبے

- تمام پھلوں کو مختلف شیب میں کاٹ لیں، ان پر نمک اور ایک کھانے کا چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈال کر ٹھنڈی کرنے دھو دیں
- کھجوروں کو باریک کاٹ لیں اور اخروٹ کی گری کو مونا کوٹ لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھیٹ لیں اور اس میں ہلکے ہاتھ سے کئے ہوئے پھلوں کو ملا لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر کھجور اور اخروٹ چھڑک کر ٹھنڈی کر لیں اور افطار کے وقت اس غذائیت بھری فروٹ چاٹ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## چٹنیاں

افطالہ

### میٹھی چٹنی

#### اجزاء

آدھی پیالی  
حسب ذائقہ  
دو کھانے کے چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
سفید زیرہ

#### ترکیبہ

۱۔ اہلی کے رس میں کٹا ہوا گڑ اور لال مرچ ڈال کر پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر پکالیں۔ آخر میں اس میں نمک اور بھنا کٹا زیرہ شامل کر کے چوبیس سے اتار لیں  
۲۔ ٹھنڈی ہونے پر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

### کیری کی چٹنی

#### اجزاء

ایک پیالی  
حسب ذائقہ  
آدھا چائے کا چمچ  
چار سے چھ عدد  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ

#### ترکیبہ

۱۔ کیری کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور لہسن، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ چار پر میں باریک پیس لیں۔ آخر میں نمک شامل کر لیں

#### ترکیبہ

۱۔ ہری مرچیں اور پودینے کو دھو کر بلینڈر میں ڈالیں اور اس کے ساتھ اہلی کارس، لہسن اور نمک ڈال کر بلینڈ کر لیں۔

### دہی کی چٹنی

#### اجزاء

دہی  
نمک  
سفید زیرہ  
ثابت کالی مرچ  
کارن فلاور  
چٹنی  
پودینہ

#### ترکیبہ

۱۔ زیرہ اور کالی مرچ کو کوٹ کر دہی میں ڈال کر بلینڈ کریں اور اس میں نمک، چٹنی، کارن فلاور اور باریک کٹا پودینہ شامل کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

### اہلی پودینے کی چٹنی

#### اجزاء

آدھی پیالی  
حسب ذائقہ  
دو عدد  
دو کھانے کے چمچ  
دو سے تین عدد

### چھوہارے کی چٹنی

#### اجزاء

چھوہارے  
نمک  
لہسن  
کٹی ہوئی لال مرچ  
سفید زیرہ  
اہلی کارس

#### ترکیبہ

۱۔ چھوہاروں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر چمچ نکال کر باریک کاٹ لیں اور اتنی دیر ابالیں کہ نرم ہو جائے

۲۔ پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر اہلی کے رس اور لہسن کے ساتھ بلینڈ کر لیں

۳۔ چھوٹے ساں پیس میں ڈال کر اس میں لال مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر نمک ڈال کر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں







جمائے کن راس و دگر لڑ چس

تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	ایک عدد پیاز	تین چوتھائی پیالی	لال لوبیا	ڈیڑھ پیالی	چاول	اجزاء
		ایک کھانے کا چمچ	کئی ہونئی لال مرچ	شملة مرچ	حسب ذائقہ	نمک	
		ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	آدھ پیالی	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا پسین	

## تشریح

- لوہیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر ابال کر گالیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی ابال لیں۔  
 پین میں ڈالنا کنولہ آئل کو گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑالیں، پھر اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں۔  
 لہسن، لوہیا اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ پھر چاول اور شملہ مرچ ڈال کر ملا لیں اور آخر میں کو کوٹ ملک اور نمک ڈال کر تکی آج پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم دُش میں نکال کر گرلڈ چکن کے ساتھ پیش کریں۔

گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ کے دو حصے کر کے اسے ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ اور ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کریں پھر گرل چین کو گرم کر کے **والد اکنولا آئل** ڈال کر چکن بریسٹ کو تیز آگ پر گرل کر لیں۔

تیارى کا وقت : ایک گھنٹہ      پکانے کا وقت : آدھا گھنٹہ      افراد : دو سے تین کے لئے



اجزاء

چکن کا قیرہ	آدھا کلو	سفید زیرہ	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	دو چائے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	دو چائے کے چمچ		

ترکیبہ

- دھنیا اور زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور قیتے میں کالی مرچ کے ساتھ ملا کر قیتے کو چار میں پس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر مینٹ کئے ہوئے قیتے سے تیخ کباب کی طرح لمبے کباب بنالیں اور توڑے پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے کبابوں کو سینک لیں
- پھر بارہ بنانے کے لئے تین پیالی میڈے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ خمیر، ایک چائے کا چمچ چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں
- پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھ کر دوبارہ گوندھیں اور اسے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی چٹائی بنالیں۔ گرم توڑے پر ایک طرف سے ہلکا سا سینک کر تیار لیں
- نگی ہوئی طرف کباب کو رکھ کر چپاتی کو رول کر لیں اور ان میں آٹھ سے دس منٹ کے لئے 180°C پر بیگ کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر ان رول کو سلانسر میں کاٹ لیں۔ اور اسے ٹرکس سالسا ڈال کر پیش کریں۔  
ٹرکس سالسا بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ایک چمب کی ہونی پیا کو ہلکا سا فرانی کریں پھر اس میں ایک چمب نمٹا اور ایک پیالی نمٹا کر پیسٹ ڈال کر فرانی کریں اور آخر میں نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

چکن ہریس

اجزاء

ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	بلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
نمٹا	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- دو لے کو دھو کر تین پیالی نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جب آچھی طرح چھوٹ جائے تو اماں کر گالیں
- پین میں مارجرین یا کھن ڈال کر اس میں ادرک لہسن، نمٹا اور چکن ڈال کر دھک دیں۔ جب چکن گلنے پر آجائے تو نکال کر گوشت کو بڈیوں سے الگ کر کے ریشہ کر لیں
- چکن کو دوبارہ سے پین میں ڈال کر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اماں کر رکھا ہوا لیو ڈال دیں اور دھک کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرانی کر لیں
- ہریسے پر کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر سنہری کی ہوئی پیاز کا بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن

اس کو بالکل پتلے شوربے کی طرح رکھیں اور پیالوں میں نکال کر افطار کے وقت اس غذا بیت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔







## فنگر چکن رائس

### اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	لہسن	چار جوئے	شملہ مرچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
چاول (ابلے ہوئے)	دو پیالی	ہری پیاز	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد درمیا نی	سفید مرچ	زردے کارنگ	ایک چٹکی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	بند گو بھی	ایک پیالی	سرکہ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

### ترکیبہ

- = ادرک اور دو جوئے لہسن کو پھل لیں اور اس میں لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور نمک ڈال کر ملا لیں
- = چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے فنگر زکات لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے کے کسچر سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- = کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان فنگر ز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- = اسی کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن پھل کر ڈالیں اور اس میں پھینٹیں ہوئے انڈوں کو زردے کارنگ ملا کر ڈالیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے انڈوں کو چورا کر لیں
- = پھر اس میں باریک کٹی ہوئی بند گو بھی، شملہ مرچ، گاجر اور ہری پیاز شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے چاول اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر دو چمچ کی مدد سے الٹ پلٹ لیں
- = آخر میں نمک، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چوبلے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن

یہ مادہ اور آسانی سے بننے والے مزیدار چاول رات کے کھانے پر بہت لطف دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1





## بہاری قیمہ ان پیٹا پاکس

اجزاء	قیمہ	آدھا کلو	فرانی کی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	بیس	آدھی پیالی	ڈال ڈال کوک آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پس پی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد	حسب ضرورت
اورک لہسن پیٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ	چار کھانے کے چمچ	چار کھانے کے چمچ	حسب ضرورت

### ترکیبے

- تھے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرانی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈال ڈال کوک آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بیسن ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیمہ ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

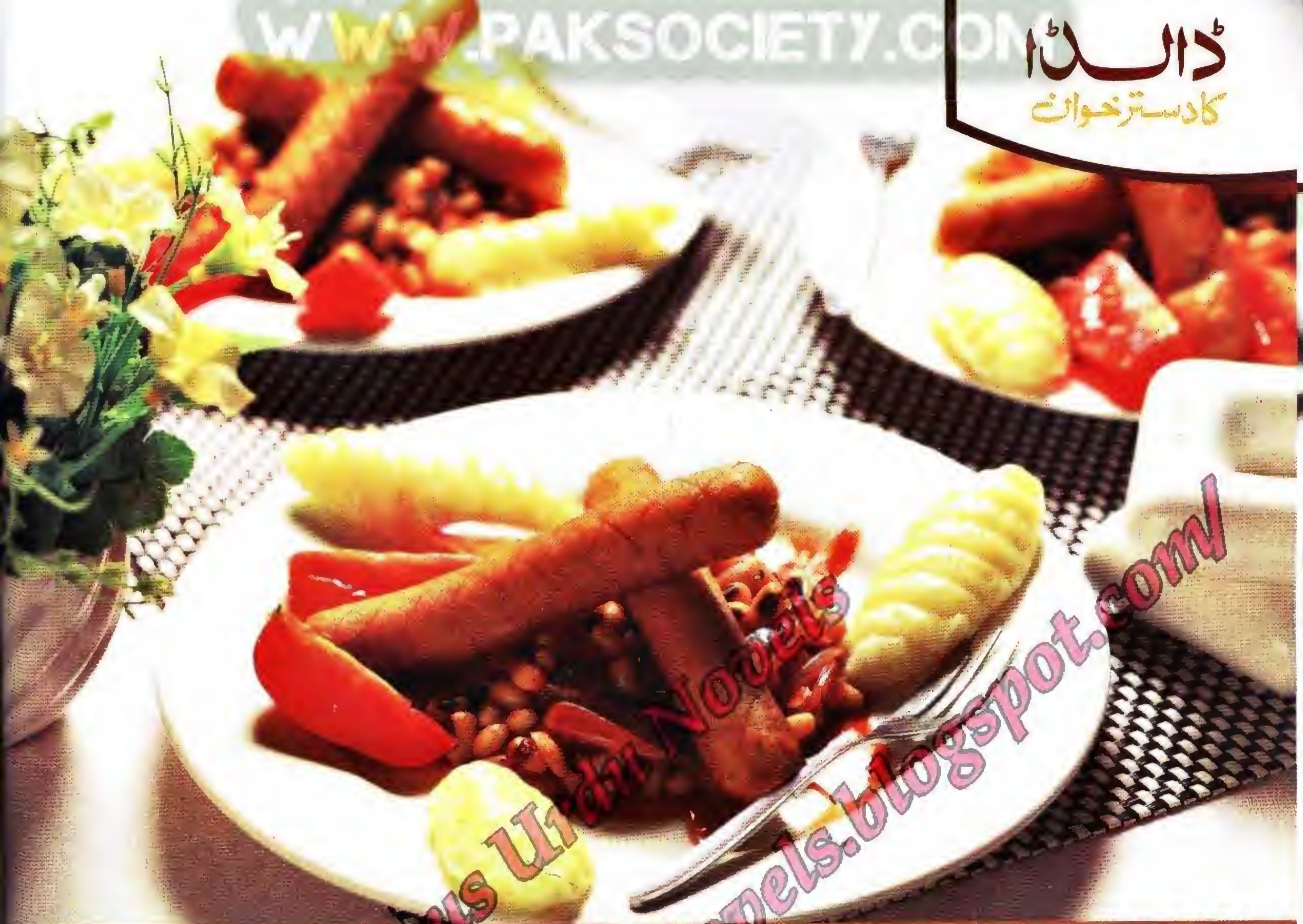
### پریزنٹیشن

پیٹا باریک کورمیان سے کاٹیں اور اس کو لفافے کی طرح کھول کر اس میں قیمہ بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے کچھے ڈال کر اس مزیدار دوش کو کسی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے







## حکین ساجیز اور سفید لوبیا

### اجزاء

چکن ساجیز	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
سفید لوبیا	ذیرھ پیالی	پیاز	ایک عدد	ٹماٹر	تین سے چار عدد	تلی کے پتے	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	آدھی پیالی	ڈالڈا لوبیا آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

### ترکیبہ

- لو بیا کو صاف دھو کر کچھ دیر بھگو کر رکھیں پھر ہال کر گلائیں۔ گرل چین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لوبیا آئل لگائیں اور اس پر ساجیز کو اچھی طرح دونوں طرف سے سنہری کر لیں۔
- ٹلیہ چین میں ڈالڈا لوبیا آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور ساتھ ہی کچلا ہوا لہسن شامل کر دیں۔ دونوں چیزیں ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر جو لیے سے اتار لیں۔
- دوست تین منٹ بعد چین کو چوبے پر رکھ کر اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آچ پر پکے رکھ دیں۔
- جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں ابلی ہوئی لوبیا اور گرل کئے ہوئے ساجیز ڈال دیں اور باریک کئے ہوئے تلی کے پتے چھڑک کر ہلکی آچ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا مینٹ پوٹینو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے





## تلفی کباب

اجزاء

ایک عدد	ایڈا	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	قیمہ
دو عدد	ڈبل روٹی کے سلائزر	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سلائزر کو آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ ایک پیالی قیمے میں لال مرچ اور اورک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکا لیں اور قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلائزر کو اچھی طرح پانی سے نچوڑ کر (دھلے ہوئے خشک کئے ہوئے) قیمے میں ملا لیں اور اس میں نمک، چاٹ مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ابلے ہوئے قیمے کو پیس کر ملا دیں
- قلفی بنانے والے سانچوں میں اس مکچر کو اچھی طرح دبا دبا کر بھر دیں اور اس میں آئسکریم اینک لگا دیں
- ان سانچوں کو فریزر میں رکھ کر جمالیں، پھر احتیاط سے سانچے سے نکالیں اور ڈالڈا کو کنگ آئل میں منہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان کبابوں کو قلفیوں کی طرح پیش کرنے کے لئے پہلے پلیٹر میں ابلے ہوئے چائینیز نوڈلز پھینکا کر ڈالیں، پھر کباب رکھ کر ان پر کش کئے ہوئے کھیرے کا راسیہ بنا کر ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد







## پنجابی کڑھی

### اجزاء

چند دانے	کلوچی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	ڈیڑھ پیالی	بیس
چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	ٹماٹر	ڈیڑھ پیالی	دہی
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	100 گرام	پالک
		آدھا چائے کا چمچ	ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		چند دانے	میٹھی دانہ	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیبہ

- آدھی پیالی بیسن کو چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور پھینٹا ہوا دہی ملائیں اور تین پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پسی ہوئی لال مرچیں، ایک کھانے کا چمچ کٹا ہوا دھنیا زیرہ، اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا دہی کا کچر ڈال دیں اور درمیان میں آٹھ پر پکا کر بال آنے دیں۔ پھر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور بیسن کو چھان کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، پالک، نمک، کئی ہوئی لال مرچیں، دو سے تین جوئے پکلا ہوا لہسن اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ڈالڈا کنولا آئل میں اس آمیزے سے پکڑے تیار کر لیں اور کڑھی کے گاڑھے ہونے پر اس میں ڈال دیں
- آخر میں گھسار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑھا لیں، پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن، ثابت لال مرچیں، رائی، کلوچی اور میٹھی دانہ ڈال کر سنہری فرائی کریں اور کڑھی پر تڑکا لگا دیں۔

نمک ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار کڑھی کا چپاتیوں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے







## گاجر کا موز

اجزاء	دوسے تین عدد درمیان	چینی	ڈیڑھ پیال	فریش کریم	ایک پیالی	سرخ فوڈ کلر	حسب ضرورت
کینو	دو عدد	دہانت چاکلیٹ	100 گرام	جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		

### ترکیبہ

- گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں، کینوؤں کا رس نکال لیں اور آدھی پیالی چینی کو پیس کر رکھ لیں
- پھر گاجروں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے پلینڈر میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا کینو کا رس ڈالتے ہوئے پلینڈر کر لیں۔ خیال رہے کہ زیادہ پتلانہ ہو جس کا جراثیمی طرح پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں پیسی ہوئی چینی ڈال کر پلینڈر چلائیں پھر نکال کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالی چینی کو تین چوتھائی پیالی میں اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیان آج پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- جیلٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلنے تک پکائیں پھر اسے چینی کے تیار کئے ہوئے شیرے میں شامل کر دیں
- دہانت چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ کر تیس سے چالیس سکینڈ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھیں اور ٹکڑی کے چھوٹے چمچ سے ملاتے ہوئے گرم شیرے میں ڈال کر ملا لیں
- شیرے والے پیالے میں ایک سے دو منٹ الیکٹرک بیٹر چلا کر اسے فریج میں رکھ دیں
- فریش کریم کو علیحدہ صاف خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیٹ لیں
- جیلٹن والا کچر مکمل طور پر جم جائے تو اسے فریج سے نکال لیں، اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیلتے ہوئے اس میں پھینپی ہوئی کریم اور گاجر کا پیسٹ شامل کر دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو اسے خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح جنے پراس مزیدار موز کو فریج سے نکال کر اسے شیرے میں پکی ہوئی گاجروں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے







ریڈرز رسیپی  
سٹوڈیو  
روہڑی سے شائستہ خانم قرار پائی ہیں

## کھجور کا میٹھا

### اجزاء

مارجرین یا مکھن ایک کھانے کا چمچ

تین کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ  
ایک پیالی

کارن فلار  
جیلان پاؤڈر  
فریش کریم

آدھا کلو  
تین پیالی  
ایک پیالی

### ترکیبہ

- کھجوروں کو بیج نکال کر صاف دھو لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- کسٹروڈ کریم بنانے کے لئے دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر گاڑھا کر لیں
- کارن فلار کو دودھ سے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اگلے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں اور ٹھنڈا کرنے دیکھیں
- کھجوروں کا پانی خشک ہونے پر اسے لکڑی کے چمچ سے پھل لیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو آنے تک بھون لیں۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کریم کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر صاف خشک پیالے میں ڈال کر پھیٹ لیں۔ جیلان کو دودھ کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں گھول کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں چلا لیں
- تیار کی ہوئی کسٹروڈ کریم میں پھیٹی ہوئی کریم اور جیلان ڈال کر پھیٹ لیں

### پریزنٹیشن

خوبصورت سیٹھنے کی ڈش میں کسٹروڈ کریم پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر کھجور کے پیسٹ کی تہہ لگائیں۔ اسی طرح سے ایک سے دو مرتبہ دونوں چیزوں کی تہہ لگائیں اور اوپر سے کٹے ہوئے بادام پستے اور فریش کریم سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔ خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں

تیاری کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

### شائستہ خانم کا تعارف

محترمہ شائستہ خانم صاحبہ قانون کی طالبہ ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ محنت بخش کھانوں کی ریسپرو بھی آزماتی ہیں۔ رمضان المبارک میں ان کا آزمودہ کھجور کا میٹھا دنیا آپ سب کے دسترخوانوں پر مختلف ذائقہ پیش کرے گا





Dalda

جہاں مامتا وہاں ڈالدا



## ڈالدا فوڈز کی کنگ کلاس

آپ بھی فرائڈ رائس اور اسٹراپیرو اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز بنائیں

بھی پیش کرتی رہیں۔ نینالوجی نے بہت ترقی کر لی ہے مگر جو لطف لائیو  
کے لیے براہ راست سیکھنے اور تربیت لینے میں آتا ہے اس کا لطف ہی کچھ اور  
ہے۔  
بینکوںٹ ہال میں ہر شے ڈالدا فوڈز کے لفافوں میں دور سپر اسٹراپیرو  
اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز فرائڈ رائس کی رسیپی درج تھی۔ دوسرے صفحے پر  
ایک سوال تھا جس کی تفصیل آگے چل کر بتائیں گے۔

چھوٹے بڑے Tips میں انہوں نے چاکلیٹ کھلانے (Melt) کرنے  
کا طریقہ بتایا۔ ہال میں موجود خواتین نے اس نئی رسیپی کو توجہ اور انہماک  
سے سنا اور دیکھا۔ ساتھ ہی ساتھ سوالات اور جوابات کا سلسلہ بھی چلتا  
رہا۔ خواتین کیلک کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل پوچھتی  
رہیں۔ شاید کنگ کلاس میں بھی باہر ہیں۔ فوڈ ایکسپرت تو ہیں۔ چنانچہ  
نہایت دلچسپی اور مہربانی سے سیکھنے سکھانے کا یہ دورانیہ مکمل ہوا۔ اس کے  
بعد دوسری رسیپی کا مرحلہ شروع ہوا۔ ہم اور آپ میں سے اکثر خواتین  
نے چکن فرائڈ رائس، برائن فرائڈ رائس یا دیگر کھانوں اور ایک فرائڈ رائس  
ہزاروں مرتبہ بنائے ہوں گے مگر آج ڈالدا فوڈز نے ہمیں فز کے ساتھ  
فرائڈ رائس سکھانے کا اہتمام کیا تھا۔

خواتین نے اس رسیپی کے دوران نہایت دلچسپی سے پکاتا بھی سیکھا اور  
سوالات بھی کئے۔ اس طرح کی دوستانہ فضا میں نہ تو ڈالدا فوڈز کے منتظمین  
اور نہ ہی مدعوین میں سے کسی خاتون کو اجنبیت کا احساس ہوا۔ اس موقع پر بھی  
خواتین نے کئی امور میں دلچسپی لی مثلاً یہ کہ بریانی، زردے اور چائیز مختلف  
ڈشز کے لئے کیسے اور کتنے مختلف چاول لئے جائیں؟ برتن کیسے ہوں؟

کے لیے اہتمام منعقدہ کوکنگ ایکٹیوینی کی، جس میں نوجوان بچوں  
اور خانہ دار خواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ مدعوین کی نوکری  
کولڈز رنگ سے کی گئی۔ ہن سٹ کلب کے بینکوںٹ ہال میں ڈالدا  
ایڈوائزری سروس سے وابستہ پروفیشنل شیف شبانہ حبیب صاحبہ نے  
دوستانہ انداز میں گفتگو کا آغاز کیا۔ درمیان میں جہاں جہاں موقع ملا وہ  
چائیز اور ویسی کھانوں کی تیاری کے دوران پیش آنے والی الجھنوں کا حل

ٹیلی ویژن پر کھانا پکاتے ہوئے دیکھنا اور کسی جگہ پر براہ راست فوڈ ایکسپرت  
کا کھانا پکاتا دیکھنا مختلف تجربے ہوتے ہیں۔ ٹیلی ویژن پر ہم شیف سے اپنی  
الجھنوں کے بارے میں کوئی سوال یا کوئی چٹکلہ نہیں پوچھ سکتے جب تک  
انہیں کال نہ کریں۔ ذرائع مواصلات کی تکنیکی مہارتیں اپنی جگہ مگر لائیو  
پروگرام میں کال بھی آسانی سے نہیں ملتی لیکن آج جس محفل کی روئیداد ہم  
آپ کو پڑھانے جا رہے ہیں یہ تقریب سعید تھی ڈالدا ایڈوائزری سروس







خواتین اپرٹن پہنے ہوں، بال بندھے ہوئے ہوں اور کچھ خالقی امور کے ساتھ کچن میں جانا چاہئے؟ جن بہنوں نے چائینیز کیوزین بنانا باقاعدہ کلاسز لے کر نہیں سیکھا ان کے لئے یہ بڑے اچھے کی بات تھی کہ فوڈ ایکسپٹ انہیں چاولوں کو ہلکا سا ہموں کرکٹی ہوئی سبزیاں ملانے کی ترکیب بتا رہی تھیں اور تو اور وہ خواتین بھی اپنی کوکنگ کی اصلاح کر لیں جو انڈوں کا اسکرمل بنا کر چائینیز چاولوں میں ملاتی ہیں۔ ہماری فوڈ ایکسپٹ کے مطابق آپ کو پھینٹے ہوئے انڈے بغیر تیلے ہوئے ملانے چاہئیں تاکہ انڈوں کا فلیور بھی چاولوں میں بس جائے۔

کچھ خواتین نے سبزیوں میں بندگو بھی نہ ملانے کی وجہ پوچھی تو کچھ کو پھیل کے ساتھ فرائنڈ رائس بناتے ہوئے بوکا احساس ستارہ تھا۔ فوڈ ایکسپٹ شپانہ



ڈالدا فوڈز کی یہ محفل کم و بیش دو گھنٹوں میں اختتام کی طرف بڑھی۔ اس میں ان تمام شرکاء خواتین نے ڈشز کو چکھا اور سوالناموں کو پر کیا۔ جس میں زیر استعمال کوکنگ آئل کے برائنڈ سے لے کر ہر ماہ کتنی مقدار میں تیل کے استعمال سے متعلق چند بنیادی سوالات کے بعد خواتین کی سہولت کے لئے پاؤچ، بوتل یا ٹن سے متعلق پوچھا گیا تھا۔ ڈالدا کی مصنوعات کی غذائیت اور طبی اہمیت سے متعلق سوالات بھی اپنی جگہ نہایت اہمیت رکھتے ہیں چنانچہ اس تقریب بہر ملاقات میں یہ حصہ بھی نہایت پر تجسس تھا۔ خواتین ڈالدا فوڈز کی کٹرز یومر تھیں لیکن یہاں آ کر انہیں ان مصنوعات کی غذائی و طبی افادیت کا علم ہوا۔

دوپہر کی یہ تقریب شام ڈھلنے سے پہلے اختتام کو پہنچی اور جاتے جاتے ہم نے خواتین کو دیکھا بہت پر شوق انداز میں فوڈ ایکسپٹ شپانہ حبیب کے ساتھ سیلفیز بنا رہی تھیں اور رات ہونے سے پہلے پہلے کراچی کے ایک کیونٹی کلب کی کچلر سیکرٹری نے تقریب کی چند تصاویر انٹریٹ پر ہم سے شیئر بھی کر لی تھی۔

تو قارئین آپ بھی جلد از جلد ہمارے ریڈرز کلب کے ممبر بن جائیں اور اسی طرح ڈالدا کی تقریبات میں حصہ لینے کا موقع حاصل کریں۔







نیند ایک پراسرار کیفیت ہے جس کے بارے میں دثوق سے نہیں کہا جاسکتا کہ کب آتی ہے؟ روٹھ کیوں جاتی ہے؟ اور نیند سے کیا رشتہ کمزور کیوں پڑتا ہے؟ مگر اتنا طے ہے کہ نیند کا تعلق صحت سے ہے۔ اگر صحت تباہ ہو رہی ہو تو نیند کم آئے گی۔ اس لیے صحت کو دوبارہ برپا کرنے کی ضرورت ہے اور کیا کیا کچھ رد عمل کے طور پر ہم کو نیند کے کھینے سانس کتنے راز کھولتی ہے...

نیند کی کمی

### خراٹے اور جھانپے کا تعلق

مشہور نیند کی تحقیق کے مطابق خراٹے اور سانس کی خرابی والی نیند لوگوں کو کم پر کشش، بوڑھا اور کند ذہن بنا دیتی ہے۔ خراٹوں کے شکار افراد کے چہرے پر جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ محقق ڈاکٹر رونا لڈ شیرون کے مطابق نیند کی کمی کے ساتھ خراٹے بھی لوگوں کی صحت پر متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی شخصیت بڑھاپے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ کم پر کشش لگتے ہیں۔

### رات کی نیند سانی صفائی کیلئے بہترین

نیویارک کی روجر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب جسم آرام کرتا ہے تو ہمارا دماغ بیداری کے دوران ذہن پر ہونے والے عصبیاتی ہجوم کو صاف کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ اگر دماغ یہ کام نہ کرے تو لوگ الزائمر اور دیگر دماغی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غرضیکہ نیند سے تعلق استوار کئے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اچھی نیند بچوں، بڑوں، خواتین اور مردوں یعنی ہر کسی کے معمولات زندگی بہتر بناتی اور رویوں کے مسائل حل کرتی ہے۔

یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اس کی وجہ دماغ کا وہ حصہ ہوتا ہے جو قہر کو کنٹرول نہیں کر سکتا اور دن میں ذہنی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی اسکینر سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے شکار افراد کو اچھی نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں اپنی ملازمتوں میں زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر Sen کے بقول "بے خوابی کے شکار افراد کو نہ صرف نیند کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے کہ ان کا دماغ دن میں بھی سنبھلنے سے کام نہیں کر پاتا۔ بے خوابی سے یادداشت سے متعلق حصے صحیح طرح کام نہیں کر پاتے جبکہ یہی چیز خیالی پلاؤ پکانے والے دماغی حصوں کی کارکردگی بڑھا دیتی ہے۔

### نیند کی کمی اور بد صورتی کا تعلق

سوئیڈن میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق اگر آپ خوبصورت اور پرکشش نظر آنا چاہتے ہیں تو اپنی نیند پوری کریں جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں وہ دیکھنے میں اداس اور کم پرکشش نظر آتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ کمی شخصیت کو غیر صحت مندرپ دیتی ہے۔

اسٹاک ہوم یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کم سونے والے لوگوں کی آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں جس سے ان کے چہرے سو جے ہوئے اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑنے سے چہرے

### بے خوابی سے الزائمر کا خطرہ

اگر درمیانی عمر میں کوئی شخص کم خوابی کا شکار ہوتا ہے تو یہ اس کے لئے انتہا ہے کہ یہ چیز بعد کی زندگی میں دماغی مرض الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔ واشنگٹن یونیورسٹی کے تحت ہونے والی تحقیق کے مطابق جو لوگ سونے کے دوران بار بار جاگتے ہیں ان میں دماغی انتشار کا سبب بننے والا کیمیائی مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مادے سے 10 یا 15 برس تک یادداشت کی کمزوری یا کوئی اشارہ سامنے نہیں آتا تاہم ان کے اندر الزائمر جڑ پکڑنے لگتا ہے۔

### سونادل کی صحت کے لئے بہترین

الباہ یونیورسٹی کے ماہر ایلن ایس گارٹر کی تحقیق کے مطابق 6 سے 8 گھنٹے تک کی نیند دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق گہری اور اچھی نیند سے دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر نارمل رہتے ہیں جس سے دل پر موجود تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مناسب نیند نہ ملنے سے بلڈ پریشر اور تناؤ بڑھ جاتا ہے جبکہ وزن بڑھنے لگتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

### بے خوابی دفتری امور کے لئے تباہ کن

بے خوابی کا مرض ذہن کو بھٹکانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیلیفورنیا





## آشوب چشم...

### محدود نوعیت کی بیماری ہے

میں اس کے خطرات بڑھ جاتے ہیں



آشوب چشم (Pink Eye) یہ آٹھ میں سے ایک یا سالانہ تقریباً 50 لاکھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں بھی عام ہے۔ ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں آنکھوں کی سوزش قدرے بڑھ جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ کے پپوٹوں کے اندر کی تھلی (Conjunctiva) متاثر ہوتی ہے اور اس سوزش سے آنکھ کی سفیدی گلابی یا سرخ نظر آتی ہے۔ آشوب چشم کا سبب جراثیم بھی ہو سکتے ہیں اور وائرس بھی تاہم ان میں تفریق کرنا ڈاکٹروں کے لئے دشوار ہو جاتا ہے لہذا عام طور پر آنکھوں میں سرخی دیکھ کر بعض ڈاکٹرز اینٹی بائیوٹک ادویات تجویز کرتے ہیں جبکہ یہ وائرس کے خلاف غیر موثر ہوتی ہیں۔

### اینٹی بائیوٹک ادویات کا کردار

ان ادویات کے کثرت استعمال سے جراثیموں میں دواؤں کے خلاف مزاحمت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ میں آشوب چشم کے لئے جو عام اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہے وہ کلورامفنیکل کال (Chloramphenicol) ہے۔

کرنے والوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شفا یابی کی شرح میں دونوں گروپوں میں کوئی خاص فرق نہیں تھا۔ جن بچوں کو اینٹی بائیوٹک دی گئی تھی ان میں سے 86% فیصد صحت یاب ہو گئے اور جن کو فرضی دوا دی گئی تھی ان میں بھی 83% فیصد آشوب کے نجات پائے تھے۔ جن بچوں میں آشوب کی وجہ سے جراثیم تھے ان میں اینٹی بائیوٹک سے شفا یابی کی شرح 85% فیصد تھی جبکہ جراثیم سے متاثرہ فرضی دوا کے گروپ میں شریک 80 فیصد بچے شفا یاب دیکھے گئے۔

آشوب چشم میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے برطانیہ میں اس مرض میں مبتلا 6 ماہ سے 12 سال کی عمر کے 326 میں سے کچھ بچوں کو حقیقی اور کچھ کو فرضی ادویات دی گئیں۔ 7 دن بعد تحقیق

### دھوپ کا چشمہ آشوب چشم میں ایک احتیاطی تدبیر ہے

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دھوپ کا چشمہ پہننا فیشن ہے اور اسے کہیں سے بھی خریدا جاسکتا ہے بس فریم خوبصورت ہونا چاہئے۔ ویسے تو پتھر سے والے یا کندھوں پر اٹھائے تختے پر چشمے لگائے وہ مزہ دور بھی دھوپ کے چشمے کا سودا کرے اور اس کے پاس بھی نہایت خوبصورت چشمے موجود ہیں لیکن ٹھہریے۔ دھوپ کے چشمے کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے لہذا احتیاط برتنے۔

### بالائے بنفشی شعاعوں کا رکھیں خیال

• دھوپ کا چشمہ خریدنے کا پہلا معیار یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھیں تیز دھوپ سے بچانا چاہتے ہیں۔ سورج ان نادریدہ شعاعوں کو مسلسل خارج کرتا رہتا ہے جو ہماری بینائی کے لئے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ان شعاعوں کی مزید درجہ بندی کی جا چکی ہے اور یہ اپنی Wavelength اور شدت کی بناء پر A, B, C کہلاتی ہیں۔ ان شعاعوں کے بار بار آنکھوں میں جانے سے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً موتیا بند، اعصابی کھچاؤ اور اکا دکا ہی سہی مگر کینسر کا بھی اندیشہ پیدا ہو گیا ہے۔ • آشوب چشم ایسا انفیکشن ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے تاہم اگر آپ نے چشمہ پہننا شروع کر دیا ہو تو یہ مرض علاج مکمل ہونے تک صرف آپ ہی تک محدود رہے گا۔ خیال رہے کہ آپ کا تولیہ، روبال اور کپڑے بھی آپ ہی کے زیر استعمال رہیں۔ حتیٰ کہ وہ صوب کی شکل میں انفیکشن دور کرنے والی دوا بھی استعمال کرنے کے بعد تیار کردہ کپڑے ہوتے ہیں۔





پکنک اور سفر کو  
محفوظ بنائیں

سکولوں میں بچوں کی چھٹیاں بعد میں ہوتی ہیں مگر انہیں پر لطف گزارنے کے منصوبے پہلے بن جاتے ہیں۔ انسانی سرشت میں مسلسل کام اور دہاو کی کیفیت سے کل کر قریب کہیں باہر سفر تفریح کرنے کا اہتمام لطف ہوتا ہے۔ والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ تازہ دم ہو جائیں پھر ایک نئے دلوں اور عزم کے ساتھ کام واپس لوٹیں۔

ماہر غذا ایت فائزہ عبدالرب نے ڈالڈا کادسترخوانے کے قارئین کے لئے زندگی کو صحت بخش انداز میں گزارنے اور حفظ ماقدم کے لئے چند ٹپس بتائی ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

”سفر سڑک کا ہو ریل کا، ہوائی جہاز یا بس کا، آپ کہیں کہیں رکتے ہیں، تازہ دم ہوتے ہیں، کچھ کھانا پینا چاہتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ باہر دستیاب غذا کیسے کھائیں مگر صحت کا شعور رکھنے والی ماؤں کی تجویز ہوتی ہے کہ سفری سامان میں تھوڑا بہت کھانا Store کر لیا جائے تاکہ وہ گھر کا صاف ستھرا بھی ہو اور سیر و تفریح بجٹ کے اندر رہے کچھ مہنگا نہ خریدنا پڑے۔ جہاں تک صحت سے متعلق آگہی کا سوال ہے تو ہم اپنے کلینک میں خاص اس موسم گرما میں زہر خورانی، کیسٹرو اور الرجی کے مریضوں سے سنتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر بھاری و فیل غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ باقی کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں۔

12 گھنٹوں تک تازہ اور صحیح بھی قابل استعمال رہنے والی غذاؤں میں سلاڈ اور دیگر تازہ بنزیاں، بغیر چھلے یا کانے ہوئے پھل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچوں کے علاوہ چائے مصالحہ بھی ہے۔ سفر کے دوران آپ Ice Box اپنے ہمراہ رکھیں جیسے پانی کی بوتلیں یا کولڈ ڈرنکس اور جوس کے ٹن اور ڈے رکھتی ہیں۔

• کبھی بھی Salad Dressing کے ساتھ سلاڈ تیار کر کے ہمراہ نہ لے جائیں۔ یہ غذاؤں سے متعلق ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔

• ناشتے کے لئے انڈے ابال کر ساتھ لے جائے جاسکتے ہیں۔ پنیر کے پکیٹس بھی ساتھ لے جاسکتے ہیں مگر کھلے ہوئے پکیٹ کو کھول کر آدھا پونا استعمال کر کے واپس پلیٹ کے نہ رکھیں اس میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ استعمال میں نہ آ رہا ہو تو اسے پلیٹ کر واپس Ice Box میں رکھئے۔

• وہی ساتھ لے جایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا ڈبہ لیا جائے اور اسے کھولا نہ جائے۔ وہی پرو باؤٹکس، وٹامن B12، B2 کے علاوہ بہترین مقدار میں

کیٹیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ خاص کر ایسا فرد جو اسٹینی باؤٹکس کھا رہا ہو اسے وہی ضرور استعمال کرائیں تاکہ جسم نقصانات سے بچے اور قوت مدافعت بڑھے۔ یہ دوران سفر

پکنک یا سفر کے دوران محفوظ اور غذا ایت بھری اشیاء کھائیں مثلاً خشک میوے، بیج، کچی گاجر اور بعض موسمی پھل۔ اگر موٹگ پھلی آپ کو الرجی کرتی ہے اور موافق نہیں آتی تو خشک میوؤں کے ساتھ اسے استعمال نہ کریں۔ باہر جاتے ہوئے پیپٹا اور انگوڑہ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔

• Canned Food کو مدت استعمال کے اندر اندر خوب اچھی طرح گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بے حد منظم خاتون ہیں تو اپنے ہاتھ کے کچے ہوئے کھانے کسی کمپنی کو دے کر Seal کروا کے محفوظ کر سکتی

ہیں۔ بچ اور عمرے کے زائرین کو ہم نے گھر کے کچے ہوئے کھانے فریز کر کے لے جاتے دیکھا ہے۔ اگر یہ کھانے پیشہ ورانہ خدمات مہیا کرنے والی

کمپنیوں سے Pack کروائے جائیں تو ہفتہ دس یا بارہ روز تک سے زائد عرصے کے لئے کھانا محفوظ رہتے ہیں تاہم نہیں کھولنے کے بعد تیز آج پر ابالنے کی

حد تک گرم کرنا ضروری ہے اس طرح یہ کھانے Botulinum Toxin سے محفوظ رہتے ہیں۔

• کوشش کریں کہ روغنی کھانے ساتھ نہ لے جائیں کیونکہ یہ ذود ہضم نہیں ہوتے بلکہ دیگر کھانوں میں بھی تیز مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔

• ہمارے بیشتر کھانے جن میں مچھلی کے سالن، جھینگے، بکلی، حلیم، بریانی، نہاری اور آٹھ کریم کے علاوہ مختلف کیسٹ کھانے کو جی چاہتا ہے کیونکہ یہ بہترین

غذائیت بھی رکھتے ہیں تاہم انہیں ہمراہ لے جانا درست نہ ہوگا۔ دل چاہے تو مقامی رہنمائی کی سہا اور معیار دیکھ کر تازہ خرید کر کھائی بہتر ہے۔

• عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ سفر کے دوران جنک فوڈ استعمال میں ہلکا آسان اور محفوظ ترین انتخاب ہے جبکہ یہی مفہوم پر اس مفروضے میں قطعی صداقت نہیں۔

یہ بے شمار کیلوریز پر مشتمل غذا ہے۔ جن یا دلچسپ روٹی بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتے لہذا جو بھی کھائیں تازہ اور گرم مقدار میں کھائیں۔

• بہت سے لوگ Hand Sanitizers ساتھ رکھتے ہیں تاکہ صابن سے ہاتھ دھونے سے اجتناب برتیں۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ طبی نوعیت سے محفوظ ترین انتخاب نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ صابن اور پانی ہی کا استعمال

کریں یا پھر Wet Tissues اور Baby Wipes ساتھ رکھ لیں۔ ان چند تجاویز کا تجربہ کر کے اپنے سفر اور پکنک کو آسان تر ہی نہیں محفوظ بھی بنایا

جاسکتا ہے۔



## محفوظ غذا...

ہر انسان کا

بنیادی حق ہے

چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ہزاروں

بیماریوں سے کیسے بچاتی ہیں؟



ہیں۔  
کچھ ایسی سبزیاں جو دیکھنے میں تازہ نہ معلوم ہو رہی ہوں بہتر ہے کہ انہیں نہ استعمال کیا جائے اور اگر بہتر حالت میں ہوں تو لیویوں کے رس یا سر کے میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھل اور سبزیاں دھونے سے جراثیم فوراً ہی مرجائیں گے۔ یعنی Low PH پر بھی میکروبائیٹس کی مدد سے پھل اور سبزیاں محفوظ رکھی جاسکتی ہیں۔

### پانی کیسے محفوظ کیا جائے؟

پانی غذا کا بڑا حصہ بن کر لیا جاتا ہے چونکہ زیادہ تر پھل اور سبزیاں پانی سے لبریز ہیں اسی وجہ سے وہ بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں کیونکہ پانی میں جراثیم اور معر صحت مرکبات دونوں ہی موجود ہوتے ہیں اسی لئے پانی کو ابال کر یا پھر ایک خاص طریقے سے چھان کر استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر میں 3 سے 4 لاکھ بچے اسہال کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں اور بد قسمتی سے ان میں 70 فیصد کا تعلق ایشیائی اور افریقی ممالک سے ہے۔

غذائی اشیاء کے معر ہونے میں دو عوامل یعنی خرد حیاتیات اور کیمیائی مرکبات کا فرما ہوتے ہیں اسی لئے صاف پانی کی فراہمی ناگزیر ہے۔

طریقہ کار سے حاصل ہونے والی غذا ہوتی ہے۔ غیر محفوظ غذا کے استعمال سے مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

اگر کسی غذا میں Microorganisms یعنی بیکٹیریا، پیپٹو بیکٹریا اور ایسے کیمیائی مرکبات شامل ہوں اور اپنی تعداد میں مستقل اضافہ کرتے رہیں جیسے دودھ، کھیر، مچھلی، انڈا، پھل، ترکاریاں اور گوشت وغیرہ تو ان تمام اشیاء کے لئے حفاظتی اقدامات اختیار کرنے کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ان اشیاء کو خراب کرنے میں بعض مخصوص قسم کے بیکٹیریا کا بھی عمل دخل ہے مثلاً۔

Escherichia Coli، Salmonella، E-Coli، Listeria، Contamination وغیرہ۔ یہ ہمارے کچن سے لے کر فریج اور کھانے کی میز سے دسترخوان تک کہیں بھی ہو سکتے ہیں لہذا اگر کھانے کی اشیاء زیادہ دیر تک کی ہوئی رکھی رہیں یا پھر کھلی رہیں تو یہ بیکٹیریا یا آسانی حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی اشیاء کو کھلا رکھنا ضروری ہو تو کھانے یا پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا بہتر ہے۔ کچی ہوئی فریز کی گئی غذاؤں کو خوب گرم کر کے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ درجہ حرارت پر جراثیم مر جاتے

غذا کا تحفظ بہت ضروری ہے کیونکہ غذا چاہے کتنی ہی صحت مند کیوں نہ ہو لیکن اگر جراثیم اور معر صحت عناصر Toxins سے محفوظ نہیں تو وہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے پاکستان میں بھی غذا سے متعلق حفاظتی انتظامات کرنے کا فقدان ہے جس کی ایک بڑی بنیادی وجہ معلومات کی کمی ہے کیونکہ ہم بعض ایسی غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن رہی ہوتی ہیں۔

کچھ عرصے پہلے بچوں کی غذائی اشیاء میں ایک کیمیکل Melamine شامل کیا گیا تھا تاکہ جب غذا کا تجربہ کیا جائے تو اس میں پروٹین کی زیادہ مقدار مل سکے۔ میلا مائن میں 67 فیصد نائٹروجن موجود ہے اور پروٹین، نائٹروجن کو فارمولے میں شامل کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ میلا مائن درحقیقت ایک سفید کرشل پاؤڈر ہے جو پلاسٹک کے برتن یا فرنیچر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لہذا اس کرشل کپاؤنڈ کی غذائی اشیاء میں آمیزش غذا میں زہر ملانے کے برابر ہے اور اس کیمیکل کو بچوں کے دودھ میں شامل کرنا انہیں از خود موت کے حوالے کرنے کے مترادف ہے۔

ہمارے معاشرے میں ملاوٹ عام ہے اور محفوظ غذا درحقیقت صحت بخش



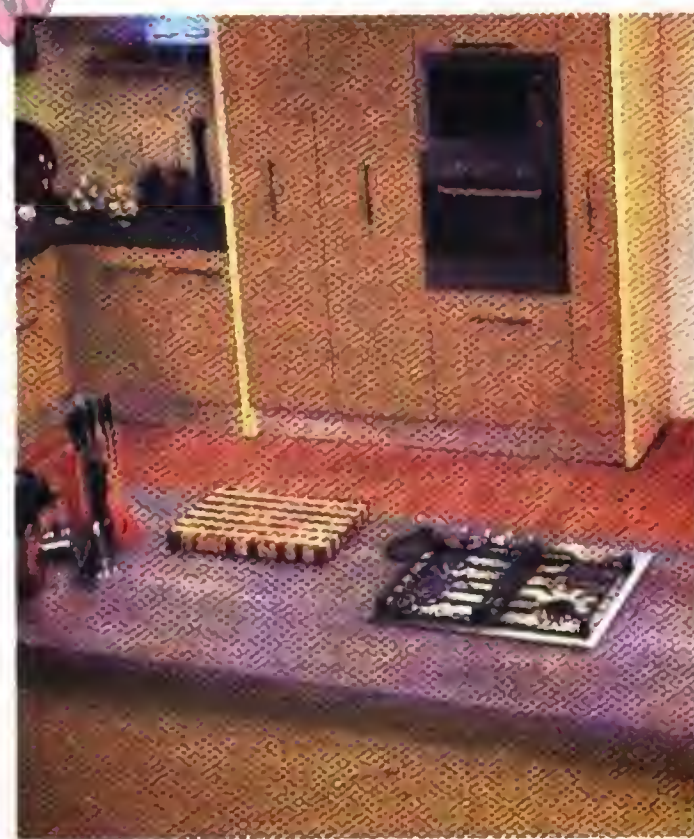
اشیاء میں شمار کئے جاتے ہیں تاہم قلمی کی تہہ کے باعث یہ کافی حد تک زہریلے اثرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

- ایلوپتیم کے برتنوں کے حوالے سے بھی جدید تحقیق کے مطابق کھانا پکانے سے صحت پر بے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- امین لیس آئیل کے برتنوں کو کھانا پکانے کے لئے نسبتاً موزوں سمجھا جاتا ہے۔ محفوظ غذا کے حوالے سے یہ چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو ہم صحت پر مرتب ہونے والے کئی مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



کے لئے استعمال ہوتے ہیں تو ان برتنوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مٹی کے برتن مسام دار ہوتے ہیں اور ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بہ شرط یہ کہ ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش نہ کی گئی ہو۔

- سلور یا چٹیل کے برتنوں میں عام طور پر 3 حصے تانبا اور ایک حصہ زنک کی آمیزش ہوتی ہے جو تیزابی اجزاء سے متاثر ہو کر کھانے کو خراب کر دیتے ہیں۔
- نان اسٹک برتن کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ Teflon استعمال ہوتا ہے۔ ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے EPA کے مطابق ایسے برتنوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کینسر جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جب انہیں گرم کیا جاتا تو حرارت کے نتیجے میں ایک کیمیائی مادہ Polytetrafluoroethylene خارج ہوتا ہے جو صرف انسانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جانوروں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔
- لکڑی کے برتن مثلاً تواری، فرنی، پین اور کڑا ہی میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس کے بعد ان کا استعمال مضر صحت ہے۔
- ایک زمانے میں تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے تھے اور آج بھی یہ قلمی کی تہہ کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تانبے کے برتن بھی مضر صحت



## محفوظ غذا... چار اہم اصول

عام طور پر گھروں میں غذا کو جراثیم یا بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لئے چار اہم اصول اپنائے جاتے ہیں جن میں صفائی، سترائی، چکی اور پکی ہوئی غذائی اشیاء کو الگ رکھنا، معیاری درجہ حرارت پر پکانا اور ریفریجریٹ کرنا شامل ہیں۔

## صفائی

عام طور پر باورچی خانے میں بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریا یا کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، لہذا کچن میں کام کرنے سے قبل تقریباً 20 سیکنڈ تک کسی اشیاء اور معیاری صابن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔ اس کے بعد کھانا پکانے کے دوران جو کئی اشیاء استعمال کریں مثلاً چمچ، چھری، کٹنگ بورڈ، سبزیاں، گوشت وغیرہ دھوئیں۔

- پکانے کے بعد کچن کی دیواریں، چھری، سلیب وغیرہ صاف کر لیں۔ نیا کچن بنواتے یا از سر نو ترتیب دیتے وقت خیال رکھیں کہ دیواریں اور فرش ٹائلز کاغوائیں۔ ان ٹائلز میں بیکٹیریا کو پھیلنے پھولنے کا موقع نہیں ملتا۔
- برتن دھونے کے اسٹیج کو مہینوں تک نہ استعمال کرتی رہیں ہر 15 دن بعد نہ تبدیل کر سکیں تو ہر ماہ ضرور بدل لیں کیونکہ اس کی زیریں سطح خراب ہو جاتی ہے اور پھر وہ صفائی کے مقاصد کے لئے موزوں نہیں رہتا۔
- سینے کا سودا گھر لا کر کبھی اکٹھا نہ رکھیں۔ کمرے میں صابن، شیمپو اور دیگر اشیاء رکھ لیں اور وہیں سے اسٹور روم میں منتقل کریں۔ گوشت پکا ہوا ہو تو کپے کے قریب نہ رکھیں۔ پھلوں کو پھلی سے قریب نہ رکھیں۔ اسی طرح مارکیٹ سے لے کر فریج تک الگ الگ خانوں میں یا کنٹینرز میں اسے اسٹور کریں۔
- کٹنگ بورڈ کو استعمال کے بعد نیم گرم پانی اور ڈسٹرینٹ سے دھو کر سکھالیں۔
- پکانے سے پہلے بھی اسی طرح صفائی کر کے استعمال کریں۔

## فوڈ ٹرمومیٹر، سیفٹی کا بہترین ذریعہ

بیکٹیریا جب ڈیگریز زون میں ہوں یعنی 40 سے 140 فارن ہائیٹ کے درمیان ہو تو وہ تیزی سے اپنی تعداد بڑھانے لگتے ہیں لہذا ہمیشہ معیاری درجہ حرارت پر کھانا پکائیں۔ کھانے کے رنگ اور اس کی ساخت سے کہیں زیادہ ضروری حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا ہے لہذا کھانا مناسب درجہ حرارت پر پکائیں تاکہ جراثیم مر جائیں۔ ہم میں سے بیشتر خواتین رنگ اور خوشبو سے جا چمتی ہیں کہ کھانا اچھی طرح سے پک چکا ہے یا نہیں۔ یہ طریقہ کار سائنسی نوعیت کا نہیں ہے۔

## استعمال کی مدت میعاد

یہ نکتہ آپ کو خریداری کے وقت جانچنے اور محفوظ اشیاء کی خریداری کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ ادویات، غذائیں اور کھانے یا استعمال کی دیگر اشیاء کی یہ پرکھ متعدد بیماریوں سے محفوظ کر دیتی ہے۔

## مٹی کے برتن کیسے مفید تصور کئے جاتے ہیں؟

• ترقی پذیر ممالک میں عموماً مٹی کے برتن استعمال ہوتے ہیں جیسے Glaze سے پالش کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اس میں Lead Oxide موجود ہوتا ہے جو زہریلا مادہ ہے تاہم ہمارے ملک میں کئی اقسام کے برتن کھانا پکانے







کیا ہم سے غذائی کیلشیم  
دوائی کیلشیم

ہے۔ ہز پتوں والی ہزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن-D کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن-D کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ مقصد اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی۔ اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوائی کی صورت میں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے حفاظت ہو سکتی ہے لیکن ہارٹ ایک یا فالج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں۔ یہ بھی یاد رکھیں ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم سپلیمنٹس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذمیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں پکٹائی کم ہوتی

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے، خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن یاں کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20 فیصد ٹھوس پن ضائع کر دیتی ہیں۔ کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیماری Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس سے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوا یا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔

چند برس پہلے سن یاں سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوائف کے تجزیے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی ہیں، (1000 ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن-D کے 400 انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22 فیصد بڑھ گیا تھا۔ ستم بالا ستم یہ کہ اگر 1000 افراد دوا کی صورت میں کیلشیم لیتا

### کیلشیم کے حصول کے غذائی ذرائع

دودھ، پنیر، سارے پھل، پھل کی پٹیاں، پتوں والی ہز پتیاں

### متوقع مائیں کیا کریں

متوازن خوراک میں پنیر، دودھ، بادام کی مقدار بڑھا دیں۔ کولڈ ڈرنکس، چائے، کافی اور ٹمک اپنی خوراک سے کم کرتی چلی جائیں کیونکہ یہ تینوں کیلشیم جذب کر کے ہڈیوں کو کمزور کرنے والی غذا ہیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# ”جنوبی ایشیا میں جگر کے امراض کو چیلنجر کا سامنا ہے“

پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری سے ملے



”ہیپاٹائٹس (A، B اور C) کے علاج میں گتہ سینچڑیں برسوں میں خاصی ترقی ہوئی ہے اور اب پاکستان میں بھی اور بہت آگے ہیں۔ جگر کے امراض کا علاج اب آسان ہے۔ جگر کے امراض کے علاج میں گتہ سینچڑیں برسوں میں خاصی ترقی ہوئی ہے اور اب پاکستان میں بھی اور بہت آگے ہیں۔ جگر کے امراض کا علاج اب آسان ہے۔“

تھی اور کسی حد تک اس میں کامیابی بھی حاصل ہوئی اور NOJA آزادانہ طور پر بغیر کسی دباؤ کے جگر حاصل کیا جائے اور دینے والا رضامند بھی ہو۔“

جگر کے خلیوں میں چربی کے لوتھڑے جم جانے کے باعث جگر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جگر کے دوازی دشمن منشیات اور ہیپاٹائٹس B اور C ہیں اگر جگر میں چربی جمع ہو جائے تو یہ Fatty Liver کہلاتا ہے۔ اس صورتحال میں جگر کا حجم غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے جسے Hepatomegaly کہا جاتا ہے۔ جس میں آہستہ آہستہ جگر کے خلیے یعنی سیل مرتے جاتے ہیں نتیجتاً جگر میں سوزش ہونے لگتی ہے اور آخر میں جگر ناکارہ ہو جاتا ہے یا پھر کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

جگر کی تحقیق واضح نہیں کر سکی کہ یہ چربی کیسے اور کیوں جگر میں اپنا گھر بناتی ہے۔ اس حقیقت پر پیچیدہ مسئلہ ہے تاہم موٹاپے اور ذیابیطس نے اس سبھی کو گھٹا دیا ہے۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ چربی کے خلیے موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ سادہ سی نوعیت کے یعنی بے ضرر ہوتے ہیں لیکن جدید تحقیق کے مطابق یہ خلیے مینا یولزم اور پھر پورے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ جمع شدہ چربی کے خلیے ہارمونز بناتے رہتے ہیں اور پھر ہمارے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ان کی بدولت انسولین متاثر ہوتی ہے جسے Insulin Resistance کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا لہبہ (Pancreas) زیادہ سے زیادہ انسولین جسم کو فراہم کرتا ہے مگر یہ کارآمد نہیں ہوتی۔ جسم میں جمع شدہ چربی خون میں اپنی مقدار بڑھانے لگتی ہے جس کے جگر متاثر ہوتا ہے۔ یوں جگر میں چربی بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس طرح موٹاپا، جگر کی بیماری اور ذیابیطس مل کر اسے فٹلی لیور میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ تینوں ایک دائرے میں ہوتے ہیں مگر ایک دوسرے کے دشمن کہلاتے ہیں۔ جب جسم میں موٹاپا، کولیسٹرول، بلند فشار خون اور فٹلی لیور پانچوں وجوہ جمع ہوں گی تو اسے طبی اصطلاح میں مینا یولک سنڈروم کہتے ہیں اور یہ بیماری اس وقت دنیا کی بڑی بیماریوں میں شمار ہونے لگی ہے اور 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں یہ بے حد عام ہے۔

”جگر کتنا اہم عضو ہے اس کی حفاظت کے لئے کیا

کیا جانا چاہئے؟“

”بچے کی پیدائش کے اگلے ہی روز سے اسے جگر کی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ Jaundice کہا جاتا ہے جس میں بچے کا رنگ، آنکھوں اور جلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ بڑے افراد کو پیٹ میں درد، آنکھوں کا زرد پڑ جانا اور بخار کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ معائنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کونسی بیماری ہے۔ Jaundice بچے کو آپ وٹامن D مہیا کرتے ہیں اور اس کے زیر استعمال ہر چھ ماہ یا زرد چیز کو کمرے سے ہٹا دیتے ہیں۔ جگر کا بوجھ گھٹانے کے لئے چکنائی والی ہر چیز سے پرہیز کر لیا جاتا ہے اسی طرح میٹھی اشیاء کے استعمال کو بھی ترک کیا جاتا ہے۔ چائے کافی کی مقدار کو کم سے کم کیا جاتا ہے۔ مصالحوں دار کھانوں کے بجائے تازہ سبزیاں، مرغی اور بکری کے کچلی، مچھلی، ڈیری مصنوعات، تازہ سرس فروش، گنے کا رس یا گندہری کا جوس اور لیموں کے جوس کی تلقین کی جاتی ہے۔ جگر کی بیماری میں مبتلا افراد کو ہر قسم کی منشیات سے پرہیز لازمی ہے حتیٰ کہ تمباکو، سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی اجتناب کرنا ضروری ہے۔ چھل قدمی یا باقاعدہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ صاف ستھرا اہل ہوا پانی زیادہ مقدار میں استعمال کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔“

”حکومت کے قانون انسانی اعضاء کی پیوند کاری

سے متعلق بنیادی معلومات بہم پہنچائیے؟“

”اس قانون کی بنیاد یہ ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار جس کا بلڈ گروپ آپ سے ملتا ہو وہ ضرورت پڑنے پر آپ کو اپنا جگر عطیہ کر دے اور اگر خاندان میں ایسا کوئی فرد موجود نہ ہو پھر دوسرے شہروں میں موجود کمیٹیاں اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہیں کہ لیور دینے والے اور لینے والے کے درمیان کسی قسم کے روپے پیسے کا لین دین نہ ہو کیونکہ گزشتہ دنوں میں پاکستان میں لوگوں میں کڈنی ٹریڈ شروع ہو گئی تھی۔ یہ تنظیم اسی لین دین کو ختم کرنے کے لئے بنائی گئی

ان خیالات کا اظہار پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری (پروفیسر اینڈ ایسوسی ایٹ ڈین آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی) نے ایک ملاقات میں کیا۔ مزید برآں انہوں نے کہا کہ یہ دوا انجیکشن اور گولیوں دونوں صورتوں میں دی جاسکتی ہے اور اس سے 60 سے 85 فیصد مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انجیکشن کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں لیکن اس دوا کے کوئی مضر اثرات نہیں۔“

”لیور ٹرانسپلانٹ کی ضرورت کب پیش آتی ہے اور

کیا یہ سہولت پاکستان میں موجود ہے؟“

”یہ جگر کے امراض کی آخری اسٹیج پر، جب جگر بالکل ناکارہ ہونے لگے تو اس کے علاج کا ایک جدید اور مانا ہوا طریقہ ہے۔ اس وقت یہ سہولت لاہور کے شیخ زید اسپتال اور اسلام آباد میں الشفاء اسپتال میں ہو رہا ہے۔ شیخ زید سرکاری سیکٹر کا اسپتال ہے اور شفاء اسپتال پرائیویٹ سیکٹر میں ہے۔ لیور ٹرانسپلانٹ سینٹر کے لئے مشینری اور آلات اکٹھا کرنا بڑی بات نہیں ہوتی جتنی کہ اس کے ماہرین کی ایک ٹیم جس میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن، ہپاٹولوجسٹ کی خدمات کا مہیا ہونا ایک بڑی کامیابی ہے۔ کراچی میں تاحال سرکاری سیکٹر میں یہ سہولت ناپید ہے۔“

”پاکستان میں ثقافتی، معاشی اور اختلافی مسائل کے

ساتھ کیا یہ عطیاتی مہم کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے؟“

”پاکستان میں یہ تمام مسائل حد سے زیادہ ہیں۔ والدین بچوں کے جگر عطیات میں نہیں لینا چاہتے خواہ بچہ کتنا ہی صحت مند کیوں نہ ہو۔ سماجی قدامت پرستی بھی ہے۔ اس طرح صحت کے میدان میں پاکستان کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو پولیو و کرز بہت کم معاوضے پر ہمارے اور آپ کے بچوں کو پولیو کے قطرے پلاتے ہیں، انہیں مارا جا رہا ہے۔ اسی طرح قرینہ کے عطیات کے لئے بھی ہمیں سری لنکا کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ حالانکہ آئی بینک سوسائٹی کئی برسوں سے آگہی کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے بہر حال وقت کے ساتھ ساتھ معاشرہ بدلتا ہے لوگ



# پکانا جن کا جنون ہے

کھانا جن کا عشق ٹھہرا  
شیف ذا کر سے ملے

شاہین ملک

آئرش ڈرامہ نگار اور لندن اسکول آف اکنامکس کے بانی جارج برنارڈ شاہ نے ایک بار کہا تھا کہ ”کھانوں سے محبت کرنے والا بے حد مخلص ہوتا ہے“۔ پاکستانیوں کا بھی کچھ یہی حال ہے۔ لاکھ خاتونیں ہوں کھانا اور کرکٹ ہمیں ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں اور ہم کچے دھاگے سے کھنچے چلے آتے ہیں۔ پاکستانی فوڈ مجنوں کے شیفر ہمارے لاؤنجوز، سونے کے کمروں اور باورچی خانوں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں۔ لائیو شوز میں کارڈز ان سے جتنی عقیدت کا اظہار کرتے ہیں اس کی مثال نہیں ملتی۔

ایک کہادت اور بھی ہے کہ وہی بیوی شوہر کے دل میں جگہ بنا پاتی ہے جو خوش مذاق کھانے بناتی ہے کیونکہ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے دل تک پہنچنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور پاکستانی شیف ذا کر قریبی تھے ہزاروں لاکھوں افراد کے دلوں میں اپنے خوش رنگ و خوش مذاق کھانوں کی بدولت جگہ بنالی ہے۔ ناقابل تسخیر، ایک شفقت بھرا انداز اور سکھانے میں بھی اتنا ہی مخلص، تو چلے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے چلیں۔

”شیف ذا کر کا تعارف آپ کیسے کروائیں گے؟“

”ایک شخص جسے پاکستانی ماموں نے اس کے چھوٹے سے ہنر کی وجہ سے دلوں میں مرتبہ اور مقام بخشا۔ میں آج اس ہنر کی وجہ سے اپنی فیملی کی اعانت کر رہا ہوں۔ اسے کھانا بنانے اور نئے تجربے کرنا بہت پسند کرتا۔ بہت محدود پیمانے پر سماجی زندگی گزارتا ہوں حالانکہ دوستوں کا حلقہ مختصر نہیں۔ میرا خاندان بہت محبت کرنے والا ہے۔ مگر مجھے تمہارا ہونا بھی اچھا لگتا ہے۔ میں کوئی کھیل یعنی Sports نہیں کھیلتا، میرا اوڑھنا، بچھونا کھانا پکانا ہے اور میں اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں، مجھے فلموں اور ڈراموں کا بھی کم ہی علم ہوتا ہے، حال ہی میں ورلڈ کپ گزرا ہے مگر مجھے علم نہیں کہ کون کب کھیلا، کون جیتا، کون ہارا، کیونکہ کھانا پکانا ہی میری زندگی کا حاصل ہے۔“





”آپ اپنی بیٹیوں کو بھی ریسٹورنٹ میں لائے ہیں وہ یہاں پکانا سیکھ رہی ہیں؟ کیا انہیں کبھی سیلبر میٹی شیف بنانے میں مدد بھی کریں گے؟“

”بالکل کیوں نہیں۔ بچوں کو وراثت میں یہ فن کیوں منتقل نہ ہو، میں نے ان سے کہا کہ اگر پروفیشنل شیف بننا ہے تو ریسٹورنٹ چلو ہیں چل کے سیکھو، مگر کوئٹہ بہت دیر طلب کام ہے اور اس کے ساتھ تقریبات، کھیل، کورسنگی زندگی اور مصروفیات کو ترک کرنا پڑتا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی کر دی ہے حالانکہ وہ میڈیکل کی طالبہ تھی اب دو بیٹیاں اور دو بیٹے یہاں میرے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں نے انہیں تربیت دی ہے کہ جھوٹ اور چوری کبھی نہیں کرنی جیسے میں نے نہیں کی۔ ایک ریسٹورنٹ میں، میں نے پائز شپ کی جس میں چائیز اور انالین کھانوں میں استعمال ہونے والی سامان کے معیار پر اختلاف ہوا۔ میرے خیال میں ہم جس قیمت میں ڈسٹری بیوٹ کر رہے تھے وہ مقامی تیار کردہ سامان کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی اور یہ جھوٹ بول کر دوبارہ کرنے کا اسٹائل سرسرو ہو کر بازی تھی۔ میں نے نہیں کر سکتا کہ باقی گوشت کو نمک اور سرکہ لگا کے تازہ کر کہ پکھلوں یا سستا گوشت لے کر تازہ اور اچھے گوشت کی قیمت وصول کر لوں۔ گلاب جامن اگر تین گئے تو Pure نہ کہ سوکھے دودھ سے، میں نے پیام بہت دقتوں سے بنایا ہے۔ میں اسے ذرا سے مالی فائدے کے لئے خراب نہیں کر سکتا۔“

”کبھی پیچھے مڑ کے دیکھتے ہیں تو بتائیے نوجوان شیف ڈاکر کیسا شخص تھا؟ اس نے کتنی محنت سے یہ مقام بنایا؟“

”میں خواب نہیں دیکھتا علی شخص ہوں۔ میں نے کبھی اپنے باپ کو برا آدمی نہیں کہا۔ میں نے انہیں نے تو مجھے محنت کرنا سکھائی ہے۔ میری زندگی میں سادگی، سچائی اور محنت کے ساتھ ساتھ یہ شیف ڈاکر تو وہ ہے جس کے پاس کبھی بس میں سفر کرنے کے پیسے نہیں ہوتے تھے اور وہ پیدل چل کر منزل پر پہنچتا تھا۔ آدھی گھنٹہ، ہنگامے، کوئی راہ نہ تھی۔ میں نے کسی سے رعایت طلب کی۔ مگر ٹھان لیا تھا کہ اپنی قسمت خود بنانی ہے حالات کو بدلنا ہے۔ ٹارگٹ پہلے سیٹ کیا تھا۔ دو دو شفٹوں میں ہونٹوں میں کام کیا۔ ایک شفٹ کا معاوضہ دوسری میں بلا معاوضہ خدمات پیش کی تاکہ کام سیکھ سکوں۔ گالیاں بھی کھائیں اور محبتیں بھی کھائیں۔ اسی لئے اب سکھانے میں میرا معیار سخت کھا جاتا ہے۔ جیسے فوج کے لئے بہترین ٹریننگ ہوتی ہے میں اسی طرح کھانے پکانے والوں کی تربیت کرتا ہوں۔ سب سے پہلے ان کی انانکس کرنا ہوتا ہے اور ان سے صفائی ستھرائی کے کام لیتا ہوں۔ برتن دھونے کے ساتھ ساتھ صاف کرنے تک گٹر کھولنے سے چولہے رگڑنے تک ہر کام لیتا ہوں۔ کچن اور کھانا کی صفائی کے ساتھ ساتھ اس کا مزاج بن جاتا ہے جو بندہ ٹھہر جاتا ہے وہی ہے اس کا سہارا ہے اگر زندگی میں کچھ گزر کرنے کا ٹارگٹ نہ بنایا جائے تو انسان کے پاس وقت نہیں بچتا۔ میں چھوٹ جاتی ہیں اور بندہ سوچتا رہ جاتا ہے کہ اب مطلوبہ گاڑی کب آئے گی۔“

”کوئی خواہش، کوئی تمنا، کوئی خواب، جواب تک پورا نہ ہوا ہو؟“

”خواب تو میں دیکھتا نہیں، تمنا اور خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“

”آپ پاکستان کے پہلے باقاعدہ ماسٹر شیف پروگرام کے میزبان بھی رہے کچھ اس تجربے کی باتیں بتائیں گے؟“

”اس ضمن میں اعتماد سے کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ہاں پکانے والوں میں بڑی صلاحیتیں ہیں۔ وہ روایتی مصالحوں اور چند اشیاء کی مدد سے کئی نئی چیزیں پکا سکتے ہیں اور اس پروگرام میں پکاتے تھے۔ اس طرح مجھے طرح طرح کے خوش ذائقے کھانے پکھنے کو ملے۔ اس پروگرام میں شیف کے نقطہ نظر کی بڑی اہمیت تھی اور ججز حضرات غیر جانبداری اور مکمل خلوص کے ساتھ پکے ہوئے کھانے کی اچھائی، بہتری یا کمی و بیشی کا تذکرہ کرتے تھے اور دوسری طرف عام پاکستانی آڈینس کو نئی اور مختلف بوٹیوں مثلاً Basil، مختلف قسم کے پیروں، غیر ملکی سامان (چٹنیاں) اور ان کے استعمال کے طریقے بتا چکے جنہیں وہ مارکیٹ کے شیفز میں رکھے دیکھا

خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“

کرتے تھے اب ان کے استعمال کے بارے میں علم رکھتے ہیں۔ ماسٹر شیف بہت اچھا تجربہ تھا بالکل آسان طریقے کے ساتھ جیسا Conduct کیا گیا۔ Urdu کی ٹیم نے بڑی محنت کی الحمد للہ ہر فیصلہ سچا نکا اور میں ہی بہت سخت گیر رہا تھا جس پر اس وقت شرکاء اور ناظرین کی توجہ کا تقاضا تھا کہ تنقید بھی کی لیکن بعد میں انہیں احساس ہوا کہ میری Rapport سخت تھی تو میری رائے غلط تھی۔ میں یہ نہیں دیکھ سکتا تھا کہ غلط انداز سے، غلط نام کے ساتھ لیجے میں ان کے کھانے کی چیز تیار کی جائے، لہذا میں ذائقہ، تازگی، مخصوص خوشبو اور پیشکش کے معیار پر اعلیٰ معیار کی چاہتا تھا میرا خیال ہے کہ سیکھنے والوں کے لئے آئندہ زندگی میں میری تنقید یا اصلاحی تبصرے کا راز مذاہب ہوں گے۔“

”یہ ریسٹورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے، کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟“

”تمام کھانے، سرنگز حتیٰ کہ خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحے اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور خاص دوستوں نے بنگلہ کرائی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی میری ساکھ اور ان کی عزت و مرتبے کے شایان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی ایمانداری، سچائی اور خلوص سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھروسے پر ریسٹورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ معیار پر سمجھوتہ نہ کروں۔“

”ان کھانوں کی محبت ہی میں آپ نے آدھی دنیا تو دیکھ لی، کچھ ہمیں سیر و سیاحت کے بارے میں بتائیے؟“

”میں نے کئی ملکوں میں سیر کی۔ ہزار ہا ذائقوں اور لوازمات کے ساتھ کھانے کھائے، پکائے اور پھر سیکھے تو پتا چلا کہ دنیا میں لاکھوں ذائقوں کے کھانے موجود ہیں ذرا سا مصالحہ یا جڑی بوٹی بدل کے آپ غیر ملکی کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ اب تک میں خود کو انہی ذائقوں کا اسیر محسوس کرتا ہوں۔ میں نے ایسا نہیں کیا کہ خاص طور پر کسی جگہ جاکے کھانے پکانا سیکھوں۔“

”پھر بھی کس جگہ کے کھانوں نے صحیح معنوں میں شیف بنانے کا دل جیت لیا؟“

”میرا پسندیدہ خطہ افریقہ رہا ہے۔ یہاں میں نے Zambia، Zimbabwe اور Botswana کے کھانے چکے تو پھر پچھلے تمام ذائقے ذہن و دل سے محو ہو گئے۔“

”کیا ان شہروں میں آپ نے ریسٹورانوں میں ملازمت اختیار کی تھی؟“

”ہی ہاں Botswana میں دو سال مقیم رہا اور مختلف ریسٹورانوں میں ملازمت کی۔ Gaborone میں تو میں نے ایک ہندوستانی ریسٹورنٹ بنانے میں بھی مقامی لوگوں کا ہاتھ بٹایا جس کا نام Mughaliya رکھا۔ دنیا کے کئی خطوں میں کھانوں کی ثقافت ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ وہ ٹیکھا ذائقہ پسند نہیں کرتے، وہ تازہ سبزیاں زیادہ مقدار میں استعمال کرتے اور گوشت کو کبھی پکاتے وقت اس کے عریقات کو خارج نہیں کرتے۔ وہ تیل کم مقدار میں یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے اور جانوروں کے Fats یعنی قدرتی چکنائیوں میں کھانے پکاتے ہیں۔ نہ وہ مکھن نہ گھی میں کھانا پکاتیں اور چکنائی کا تو تصور ہی نہیں ان کے کھانوں میں۔“

”پھر وطن واپسی کب ہوئی اور پاکستانی فوڈ چینلوں پر کب کیریئر شروع کیا؟“

”2000 میں وطن واپسی ہوئی تھی۔ اصل میں میرا کیریئر کئی ہونٹوں اور ریسٹورنٹس سے جڑا ہے۔ یہاں کے کئی نامور ریسٹورنٹس کے مینیج ڈیزائن کئے۔ کھانوں کی ٹراکیب کو Develope کیا۔ اسی دوران ایک دوست نے کہا کہ مجھے تمہارے Prawns پکانے کا طریقہ بہت اچھا لگتا ہے تم ہمارے فوڈ چینل پر آؤ اور ایک آزمائشی پروگرام کرو کیونکہ تم پروفیشنل شیف ہو۔ پھر اس نے مجھے مستقل ایک Spot دے دیا۔ سب سے پہلے میں Indus وی میٹ ورک پر آیا تھا۔ یہ بات بہت سے ناظرین نہیں جانتے ہوں گے۔ پھر ARY اس کے بعد مصالحہ پھر ARY سے وابستہ ہوا۔ ایک بار پھر مصالحہ اور اب ڈان سے وابستہ ہوں اور صبح کی نشریات میں پروگرام کرتا ہوں۔“



# چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے؟

## اور بڑا گھر مناسب کیسے لگے؟

### فرش کو سجانے کے چند انداز

اگر آپ کے پاس میڈیم سائز کا فرنیچر گہرے رنگ میں موجود ہے تو فرش کا رنگ مدہم ہونا بہتر ہے۔ آپ فرش پر ہلکی لکڑی کے رگ بچھا سکتے ہیں۔

اگر دیواروں کے رنگ کھلتے ہوئے ہیں تو رگ یا قالین ہلکے رنگ کا لیجئے مثلاً ہلکا بھورا، دودھیا اور سرمئی اور اگر آپ لکڑی کا فرش پسند کریں تو دو ڈون وینائل کا فرش بنوانے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

بات دراصل یہ ہے کہ ہم اپنے ہی گھر سے کبھی کبھی بور بھی ہو جاتے ہیں اسی لئے کہتے ہیں کہ گھر بھی Makeover چاہتا ہے۔ گھر کی آڑ میں ہم اپنی خوشیاں، مسرتیں اور دلچسپیاں بھی ڈھونڈتے ہیں اور کیوں نہ ہو گھر ہی تو ہمارا سائبان ہوتا ہے۔ یہاں آپ اپنی تمام تخلیقی صلاحیتیں، مختلف تاثرات اور اسٹائل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اسی لئے گھر کو مکینوں کی شخصیت کا عکس کہا جاتا ہے۔

### دیواروں کی پیشکش رنگ دیجئے

• فرنیچر اور دیواری رنگ یکساں نہیں ہونا چاہئے بلکہ متضاد ہونا بہتر ہے۔  
• یکساں رنگ کا ہوگا تو کمرہ دھندلا لگے گا۔  
• اگر آپ کی مرکزی نشست گاہ اور اس کے قریب دیواروں کا رنگ زیادہ نہ ہو تو آپ کو ایک یا دو سے زائد لیمپس کی ضرورت پڑے گی۔  
• اگر آپ کے کمرے میں دھوپ زیادہ آتی ہے تو آپ کو دیواری رنگ مدہم کے بجائے گہرا اور مدہم ملا جلا رکھنا بہتر ہوگا۔ یا پھر ایک دیوار کو Focal Point مان کر مہرون یا نیوی بلو بھی رکھ سکتے ہیں۔

• دیواروں کے رنگ کا سنی، نیلے، بنفشی، گلابی، ہلکا ارغوانی اور فیروزہ کے ساتھ ساتھ مدہم ہرے کا امتزاج کیا جاسکتا ہے۔ ہلکے رنگوں میں کشادگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ رنگ کمرے کو زیادہ جاذب نظر بناتے ہیں اور روشن رہتے ہیں مگر تمام دیواریں ایک ہی رنگ میں رنگنے کا سبب رجحان ختم ہو چکا ہے۔ مرکزی دیواری رنگ دودھیا ہی ہونا بہتر ہے۔

• کیا آپ کے کمرے میں پردوں سے بھی دھوپ چمن چمن کرتی ہے۔ دھوپ ایک نعمت ہے اسے روکنے کی تدبیر سے زیادہ اس سے مستفیض ہونے کے کر سیکھنے چاہئیں۔

### وزن میں ہلکا فرنیچر مناسب اور معقول ہوتا ہے

• جہاں کراپا رنگت میں آپ بھاری بھر کم فرنیچر کم سے کم رکھئے۔ نیچے کے مکانوں میں یہ بھاری فرنیچر زیادہ جاذب ہوتا ہے۔ ہلکے وزن کے فرنیچر کو سرکانا، ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا اور کمرے کی آرائش کو تبدیل کرتے رہنے کے لئے ہلکے یا سہولت بنانا پڑتا ہے چنانچہ شیشے کے ٹاپ والی کھانے کی میز، سادہ ہیڈ بورڈز والے بستر لیجئے اور زیادہ جگہ گھیرنے والے فرنیچر کی خریداری نہ کریں۔  
• اگر آپ کے پاس لاؤنج کے لئے کچھادہ مان ہے تو کتاہوں کے لئے تختے بنوائے بجائے الماریاں خریدنے کے۔ دیواری تختے پر آپ ادب، آرٹ، مندرجہ، قانون اور دیگر موضوعات سے متعلق کتابوں کو قرینے سے رکھیں۔



• کچن میں زیادہ Cabinets بنانے کے بجائے Shelves زیادہ بنائیں اور ایس Hooks بنوائیں جس میں کراکری محفوظ بنائی جائے خاص کر گلاس اور چائے کے گیس دھلنے کے بعد خشک کر کے Hooks پر آویزاں کئے جاسکتے ہیں

### کس کمرے میں روشنی ہے؟

• اسٹور روم میں نگاہوں کو جگہ جگہ سے والی روشنی درکار نہیں ہوتی۔  
• بچوں کے مطالعے کی جگہ پر تیز روشنی ہونی چاہئے ورنہ نیم روشن کمرے میں ان کی آنکھوں پر دباؤ پڑے گا۔

• کھانے کے کمرے میں بھی مدہم روشنی کارآمد نہیں ہوتی بلکہ کمرے میں جہاں کھانے کی میز رکھی ہو اس پر روشنی نکھیرنے والا فانوس یا دائیں اور بائیں طرف روشنی کی شعلیں کی شکل میں موجود ہوں۔

• سونے کے کمرے میں موڈلائٹنگ بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ اگر یہ Soft Diffusion ہو تو بہتر محسوس ہوتا ہے۔

• اگر کسی دیوار پر نشانات پڑ جائیں اور اس کا پلستر جگہ جگہ سے اکھڑ جائے تو اس کی بروقت مرمت کرا لیجئے یا پھر وال پیپر لگا لیجئے اور اس جگہ دیواری گھڑی نصب کیجئے۔ اس کے علاوہ بھی ہزاروں طریقے سے دیواروں کی آرائش کی جاسکتی ہے مثلاً Racks بنوائے اس پر ڈیکوریشن پیسز رکھ سکتی ہیں۔

### اندرونی آرائش کو فطرتی حسن عطا کر دیں

چند پودے بہت زیادہ قیمتی بھی نہیں ہوتے اور کمروں، والوں اور برآمدے میں فطرتی حسن اجاگر کر دیتے ہیں مثلاً Mini Cacti یعنی کیلکٹس، Mother Nature، Dracaena اور Ferns بہترین ہیں۔ Ferns کو سونے کے کمرے کے علاوہ ہاتھ رو مزی آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھا جاتا ہے۔ یہ تمام پودے ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ دیتے ہیں۔

غرض یہ کہ گھر یلو آرائش کے چند نکات اپنے اندر وسیع تر معنی پوشیدہ رکھتے ہیں۔ آپ ذہنی طور پر تبدیلیوں کے لئے تیار ہو جائیے پھر دیکھئے آپ کا گھر کیسے تصوراتی کشش اختیار کر لیتا ہے۔





# فرتج کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس

موسم گرما اور ماہ رمضان میں خصوصاً فرتج زیادہ توجہ چاہتا ہے

موسم گرما میں خاص طور پر فرتج کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔ ہر گھر میں کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے اور قدرے لمبی مدت تک صحیح رکھنے کے لئے چیزیں اسٹور کی جاتی ہیں۔

## سبز ماں

فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت

5 دن

2 ہفتے

3 ہفتے

1 ماہ تک

3 ماہ

6 ماہ

اشیاء

کارن، پالک

مٹر، کھیرے، سلاو، نمائڑ

مرچیں

گاجر، گوبھی، مولی، شلجم

بند گوبھی، لہسن، آلو

اورک

نوٹ: سبز یوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر چھلنی میں پانی نہ چھڑایا جائے اس کے بعد شاپریا ہوا ایئر ٹائٹ باکس میں رکھا جائے۔ سبزیاں رنگ بدلنے لگیں تو انہیں ضائع کر دیں۔

## پھل

فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت

3 سے 5 دن

زیادہ سے زیادہ 6 دن

2 ہفتے

3 ہفتے

ایک ماہ

اشیاء

اسٹرابیری

تربوز

خوبانی، چیری، پپٹا

امروہ، آم، ناشپاتی، انناس

لیموں

## اندرونی صفائی

فرتج کی صفائی کے لئے تمام کھانے پینے کی اشیاء باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈسٹریکٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

## فرتج کی صفائی

فرتج کے اندر سے ہر گھر کے بعد برش یا ویکیم کلینر یا بلور سے صاف کر لیں۔ اس سے فرتج کی کوئلہ کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہیے۔

## لوڈ شیڈنگ ہونے پر کیا کیا جائے؟

فرتج کی صفائی کے بعد بھی فرتج کا سوئچ آف کر دیں۔ اس دوران جہاں کوئی نئی یا گرم چیز نہ رکھیں اور اگر ممکن ہو تو بار بار دروازہ بھی نہ کھولیں۔ اس طرح کم از کم فرتج کی کوئلہ کی صلاحیت برقرار رہ سکتی ہے۔ جب لائٹ آ جائے تو فرتج کی کوئلہ کی صلاحیت برقرار رہے گی۔ اس کے بعد سوئچ آن کریں۔ اس طرح کچھ عرصے پر غیر ضروری دباؤ نہیں رہے گا۔

## کھانوں کو محفوظ رکھنے کی تدابیر

اشیاء	فرتج میں رکھنے کی مدت	فرتج میں اسٹورج کا مجوزہ وقت
-------	-----------------------	------------------------------

بڑا گوشت

3 دن

10 ماہ

چھوٹا گوشت

3 دن

8 ماہ

ملا جلا گوشت

2 دن

6 ماہ

مچھلی اور دیگر غذائیں

نوٹ: تازہ گوشت کو صاف کرنے کے بعد ایلیو پیلم توائل یا پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر فریز کریں۔ اس طرح تازگی اور لذت دونوں برقرار رہتے ہیں۔

## دیگر کھانے

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
-------	----------------------------------

6 ہفتے

2 ہفتے

12 ماہ

1 ہفتہ

4 دن

مکھن

بنیر

انڈے تازہ

انڈے ابلی ہوئے

دہی

## بیرونی صفائی

فرتج کی باہر سے صفائی کے لئے نرم کپڑا اور نیم گرم پانی استعمال ہوگا اور فوراً ہی خشک سوئی کپڑے سے پونچھ ڈالئے۔ آج کل سیاہ اور سرخ رنگوں کے فرتج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان پر پانی کے دھبے پڑے ہوں تو بہت برا تاثر دیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ انہیں ہاتھ کے ساتھ سوئی کپڑے سے صاف کیا جاتا رہے۔







## بید کا فرنیچر غیر رسمی تواضع اور دانش کا محور جب چاہیں، جہاں چاہیں محفل سجائیں

پتہ پام کے ٹھوس ڈھکل سے بنا بید بید کھولتا ہے، بہت ہی سہولت آمیز آرائش

آپ چاہیں تو اسے دیکھ کر کہتی ہیں۔ آپ کی دیکھو کلیمز

مشین میں ایسے آسانی اوزار موجود ہوتے ہیں جو پردوں اور صوفوں کے ساتھ ساتھ فرش کی صفائی کے لئے مخصوص ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو صرف دیکھو کر کے بھی صفائی کر سکتی ہیں۔ اگر فرنیچر بہت پرانا ہو جائے تو ماہرین کہتے ہیں کہ ایک لیٹر گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک ملا کر فرش کی مدد سے صفائی کر سکتی ہیں لیکن دھوپ کے وقت فرنیچر بیرونی فضا میں نہ رہنے دیں۔

فرنیچر رنگنا تو کیا کیا جائے؟

یہ فرنیچر جتنا قدرتی رنگ میں ہوتا ہے جتنا ہے لیکن اگر آپ دن بھر اسے دھوپ میں رکھ رہے ہیں تو اسے دھوپ کے بعد اس کی قدرتی چمک مائل پڑ جاتی ہے۔ لان میں رکھنے کے لئے فرنیچر کو سفید یا سبز رنگ میں رنگوانا پسند کرتی ہیں۔ اپنے رنگ لے آئیں خود رنگ کریں یا کسی پروفیشنل پینٹر سے پینٹ کروالیں۔ کچھ لوگ بھورے مائل سرخ رنگ کو بھی پسند کرتے ہیں اور آپ چاہیں تو دو مختلف رنگوں کی کرسیاں رنگوا سکتی ہیں تاہم رنگائی کا عمل شروع کرنے سے پہلے سوکھے کپڑے یا فرش سے اس کی صفائی ضرور کر لیں تاکہ گرد و غبار جھڑ جائے۔

یہ فرنیچر اب روایتی شکل سے ہٹ کر ماڈرن طرز کی زیبائش اختیار کر چکا ہے اور پاکستان میں بھی کئی خاندانوں کے زیر استعمال ہے۔

یہ ماحول دوست انتخاب ہے

بید ایک مخصوص قسم کے پام کے درخت کا ٹھوس ڈھکل، چنانچہ اس کے ناقص ہونے کا تو سوال ہی نہیں اٹھتا۔ کرکٹ کا بلا بھی اسی سے بنایا جاتا ہے یہ ایک لکڑی ہوتی ہے کچھ لوگ اسے پام کے درخت کی ایک شاخ کہتے ہیں۔ چنانچہ اس کی مضبوطی اور لچک دونوں خوبیوں کا معترف ہونا پڑتا ہے۔ آپ کے شہر کا درجہ حرارت کیسا بھی ہو، یہ اپنی رنگت عام حالات میں بدلتا۔ اگر ایسی لچکدار لکڑی کو Bind کرنے کے بعد آپ کوئی خوبصورت تخیل دینا چاہیں تو یہ بھی ممکن ہے۔

احتیاطی تدابیر

اپنے فرنیچر کی صفائی اسی طرح کریں جیسے لکڑی سے بنی اشیاء کا کیا کرتی ہیں تاہم گیلے کپڑے سے نہ پونجھیں۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہوتا ہے کہ یہ لکڑی کا میٹریل نہیں اس لئے اس کی پالش خراب نہیں ہوگی مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ غم آلود کپڑے سے صفائی کرنے پر اس فرنیچر کی Binding کھلے لگتی ہے۔ جوڑ ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے صاف خشک سوئی کپڑا صفائی کے لئے استعمال کریں۔ فرنیچر کی ہیئت اس وقت بدلتی ہے جب آپ گیلے کپڑے سے صفائی کرتی ہیں ورنہ یہ برسہا برس تک صحیح حالت

پتہ پام کے ٹھوس ڈھکل سے بنا بید بید کھولتا ہے، بہت ہی سہولت آمیز آرائش کا۔ اس سے بنتا ہے بہت سا شاندار فرنیچر جسے گرمیوں کے موسم کے لئے نہایت موزوں انتخاب قرار دینا غلط نہ ہوگا۔ صفائی میں بھی آسانی اور بھاری بھر کم بھی نہیں۔

جب چاہیں جہاں چاہیں بالکنی، برآمدے یا دالان میں جھولا ڈالنے، اندرونی آرائش کے لئے گلوں کے کنٹینر بنائے یا مہمانوں کی تواضع کے لئے گلاس میٹریل کے ساتھ ٹرے یا ٹرائی بنوائے، تھانف کے لئے نسیمی منی اور بڑی کشادہ سی ٹوکریاں بنوائے یا گھر کے ہوادار گوشوں میں صبح کے ناشتے یا شام کی چائے کے غیر رسمی اہتمام کے لئے کرسیاں، میز بنوائے غرضیکہ بید سے کیا کچھ نہیں بنتا، بید روم فرنیچر سے لے کر بک شیلڈر، آرائشی تختے (بریکٹ کے سہارے دیوار سے منسلک میز) کھانے کی میز سے لے کر صوفوں اور کرسیوں تک حتیٰ کہ جھولا بھی اور آرائشی آئینے بھی، غرضیکہ گھر کے ہر حصے کی آرائش و زیبائش اس ایک میٹریل سے نسبتاً آسان ہے اور وزن میں ہلکا ہونے کی وجہ سے بچے بڑے ہر کوئی کمروں کی ترتیب بدلنے اور صفائی کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ خواتین تو داس رومز میں بھی پلاسٹک کی Cabinets کے بجائے Cane کو استعمال کرنے لگی ہیں اور لاؤنج میں روزانہ کے اخبارات یا رسائل محفوظ رکھنے کے لئے بھی یہ کارآمد فرنیچر ہے۔





# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

مقدار کسی قدر کم ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ زیادہ بڑے پین میں کیرل بناتی ہوں، دوسری خاص بات یہ ہے کہ جب چینی کو کیرل بنانے کے لئے کسی پین میں چولہے پر رکھیں تو آنچ درمیانی ہو تیز تو ہرگز نہ ہو اور بہت دھیمی بھی نہ ہو۔ اس دوران چچہ چلانے سے مکمل اجتناب برتیں۔ جب چینی پکھل کر مانع حالت میں آجائے اور اس کی رنگت سنہری مائل محسوس ہونے لگے تب آہستگی سے ایک دو مرتبہ لکڑی کا چچہ چلا سکتی ہیں۔ اس مرحلہ پر چولہے سے اتار لیا جائے تو بہتر ہے۔ اسے عام اصطلاح میں ڈرائے کیرل کہتے ہیں۔ اس دوران پین کے کسی ایک حصہ میں چینی جلدی پکھلنے لگے اور دوسری حصوں میں دانہ دار نظر آ رہی ہو تو ایسی صورت میں آہستگی کے ساتھ لکڑی کے چچہ سے مکس کر دیں۔ بصورت دیگر پہلے پکھلنے والی چینی جل سکتی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس عمل کے دوران پین کو چولہے سے اتار لیا جائے۔ جلدی مت کیجئے احتیاط سے تھوڑا سا مکس کرنے پر تمام لمپس دور ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ پانی شامل کر کے بھی کیرل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اس کی دوسری قسم ہے اس میں چاہیں تو کریم بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس ترکیب کے لئے احتیاط اور مہارت دونوں درکار ہوتے ہیں۔ آپ کیرل بنائیں یا کیرل سوس۔ ایک خاص بات کا خیال رکھئے اس ضمن میں استعمال ہونے والے پین اور لکڑی کے کچے کو بہت اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے بعد بھی کچن ٹاؤل سے مکمل صاف ستھرا کر لیا کیجئے اور ہمیشہ مونے گچ کا پین استعمال کریں۔ چچہ، کچھ یا پین میں موجود نمی، پکنائی یا غذائی اجزاء کے معمولی ذرات بھی پکھل ہوئی چینی کو دوبارہ کرشل یا دانے دار شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں نیز حفاظتی اقدامات پیش نظر رکھئے کیونکہ اس عمل کے دوران کیرل کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کی معمولی سی پھینیں بھی تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے گھر میں ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس پر گھاس لگی ہوئی ہے اس کے ایک طرف باؤنڈری کی دیوار ہے اور بقیہ تین اطراف میں راستہ ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ پھولوں والے پودے لگاؤں، آپ سے رہنمائی درکار ہے کہ کون سے پودے خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت بھی آسان ہو؟

تازہ خان... حیدر آباد

ہیرولی دیوار کی جانب درمیانی قامت کے پودے اور بلیس لگائی جاسکتی ہیں، آپ کی پسند پر منحصر ہے خوشبودار بیلا اور چنیل کی بلیس لگائیں یا پھر شوخ رنگوں کے پھولوں والی بلیس جو کہ دیکھنے میں زیادہ دلکش ہوتی ہیں لیکن ان کے پھولوں میں عموماً خوشبو بہت کم ہوا کرتی ہے۔ ایک مرتبہ یہ لگ جائیں تو محض خشک ٹہنیوں کو کٹوانے اور زمین میں گوڑی اور تازہ کھاد ڈالنے کے علاوہ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ نئی کوئلوں کو مطلوب مقام کی جانب نرمی سے ڈوری باندھ کر بڑھتے ہیں۔ اس طرح



شاخیں ٹوٹنے سے بچیں گی اور مضبوط رہیں گی۔ راہداریوں کی جانب قدرے درمیانے سائز کے گملوں میں پودے لگا کر گھاس کے کناروں پر قطار میں لگائیں اس طرح دیکھ بھال بھی آسان ہوگی اور پودے اور ان کی جگہ تبدیل کرنا بھی ممکن ہوگا یا پھر چھوٹے گملوں میں، پودینہ یا تھام لگائیں۔ گملوں کی لمبی قطاروں میں لگے پودے کی چھوٹی بلیس چوہوں کی آمد و رفت میں رکاوٹ کے علاوہ آپ کے کھانوں اور سلا کو قیمتی غذائیت اور ذائقہ بھی فراہم کریں گی یا پھر موسمی پھولوں کے گملے لگاتی رہا کریں۔ ہر نئے موسم پر انہیں تبدیل کرنا بہت آسان ہوتا ہے یہ بہت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں جب آپ اپنا باغیچہ جالیں تو پھر پودوں کے نام اور کیفیت کے اعتبار سے آپ کی مزید رہنمائی ہمارے لئے باعث اعزاز ہوگی۔

کیرل بنانے کے لئے جب بھی چینی کو پکھلانے کی کوشش کرتی ہوں وہ خشک ہو کر



دوبارہ دانہ دار شکل اختیار کر لیتی

ہے۔ چچہ بھی لکڑی کا استعمال

کرتی ہوں پھر بھی ٹھیک نہیں

بنتا؟ رخسانہ شیخ... رحیم یار خان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیرل کس چیز کے لئے بنانا چاہتی ہیں۔ اگر انڈوں کی پڈنگ یا کریم بروے وغیرہ کے لئے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس کی

روکٹ کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟

کیا یہ پاکستان میں دستیاب

ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟

خبرین ولی... سکھر

اس کا اردو نام بال ہوائی اور ذائقہ میں معمولی سی تلخی موجود ہوتی ہے جو کہ اعلیٰ کے گودے یا لیموں کے رس پر مشتمل سلاڈ کی ڈرینک سے بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہتر بنانے کی صلاحیت موجود

ہوتی ہے نیز وٹامن C، وٹامن A، فولاد، تانبے کی موجودگی اسے مزید ممت بخش بناتی ہے۔ اس میں فولک ایسڈ، بی کسلکس، وٹامن K اور کچھ مقدار کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم، فاسفورس اور میگنیز بھی موجود ہوتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش کی جائے تو بازار میں مل جاتی ہے اور آپ چاہیں تو درمیانی دھوپ میں رکھے گئے گملوں میں اسے اگا سکتی ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں لہذا زیادہ گہرائی میں اگانے سے گریز کیجئے۔ جب پودے پھوٹ جائیں تو پانی احتیاط سے چھڑکیں ورنہ یہ نازک پودے ٹوٹ جاتے ہیں۔ خیال رہے ان پودوں کے زیادہ بڑا ہونے کا انتظار مت کیجئے ورنہ ان کے ذائقے میں تلخی کا عنصر بڑھ جائے گا۔ لہذا چھوٹے پودے کے پتے سلاڈ کے طور پر استعمال کیجئے۔ محض سجاوٹ کے لئے اگائیں تو پھر شوق سے انہیں بڑھنے دیں اس صورت میں چار پتیوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہو سکیں گی۔

روکٹ کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟

کیا یہ پاکستان میں دستیاب

ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟

خبرین ولی... سکھر





روزے رکھیں۔ خصوصاً سحر اور افطار میں استعمال ہونے والے اشیائے خورد و نوش کی تفصیلات ضرور حاصل کریں اور ان کے مطابق سحر اور افطار کا صحیح ترتیب دیں۔ اسی طرح ماہ مبارک میں ادویات کی مقدار اور اوقات کا شیڈول بھی نوٹ کر لیں اور اس پر باقاعدگی کے ساتھ کاربند رہیں۔ اب رہی بات ان افراد کی جن کی عمومی صحت اچھی کہلانے کی لیکن روزے کے دوران سردی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں سحر اور افطار

میں احتیاط کی ضرورت تو بہر حال ہے۔ اعتدال میں رہ کر کھائیں، ذود ہضم خوراک کو ترجیح دیں کیونکہ اس دوران روایتی طور پر نفیس اور دیر ہضم غذاؤں کے رجحان میں اضافہ ہو جاتا ہے جو کہ درست نہیں، دہی اور پانی کے ساتھ تیار کی جانے والی کچی لسی کا استعمال سحر کے لئے بہترین ہے۔ خاص طور پر سردی کے حوالے سے سحر میں آخری غذا ایک عدد کھجور ہونی چاہئے یہ بہت آزمودہ ترکیب ہے بہت سے افراد کو اس سے فائدہ ہوتا ہے اور رمضان المبارک میں کھجور کی دستیابی اور استعمال دونوں زیادہ ہوتے ہیں لہذا اس پر عمل کرنا بھی بہت بہل ہوگا۔

موسم گرما میں ستوکا استعمال بہت مفید مانا جاتا ہے۔ گھر پر ستو تیار کرنے کا طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟ آمنا الیاس... سرگودھا



آپ نے بالکل بجا فرمایا ستو اور خصوصاً جو کے ستوکا استعمال بے حد مفید ہے۔ یوں تو موسم گرما میں حدت اور پیاس کی شدت کے باعث دیگر مشروبات کی نسبت ستو کا استعمال بھی خصوصیت کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ بازار سے پنپے، جو یا گڑ سے جوگی آپ کو پختہ ہے اس کا ستو منگوائیں۔ ایک گلاس مشروب تیار کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ ستو، حسب ذائقہ پسلی ہوئی چٹنی، براؤن شوگر، کچلا ہوا گڑ یا چینی اور پانی سے تیار کیا گیا مشروب جو کہ پسند ہو پانی میں حل کر دیں۔ اور کم از کم آدھ گھنٹہ کے لئے بھینک دیں اور برف سے ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ مشروب کو گڑ کا لہا کرنے کے لئے ستو کی مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق بڑھا بھی سکتی ہیں۔ خیال رہے کہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ستو کے ساتھ کھانے کی چیزیں جاتے ہیں اور جو کہ باریک ریت نما ذروں کی شکل میں تیار مشروب کی تہہ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ لہذا بھرپور ہوتا ہے کہ پیش کرنے سے قبل مشروب کو ہتھار لیا جائے چٹنی کا بیج کے برتن میں انڈیل کر آہستگی کے ساتھ کسی بھی دوسرے برتن یا جگ میں تھوڑا تھوڑا انڈیلیں اس طرح کہ یہ ذرات پہلے برتن کی تہہ میں رہ جائیں اور صاف ستھرا مشروب نوش کیا جائے۔ ان طریقوں پر عمل پیرا ہو کر آپ اس مفرح نعمت سے استفادہ حاصل کر سکیں گی۔

ہماری ایک عزیزہ سحری کے لئے پراٹھے بنا کر بغیر پکائے فریز کر رہی ہیں۔ میں نے بھی ایسا کرنے کی کوشش کی جو کہ ناکام رہی آپ سے التماس ہے کہ ہمیشہ کی طرح کوئی آسان طریقہ بتادیں۔



شع فاروقی... موہڑی

ہاتھ، آٹے، میدے یا پھر روئے میدے کو لاکر تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ کے ہاں جس قسم کے بھی پراٹھے پسند کئے جاتے ہیں انہیں تیار کیجئے اور ہر دو پراٹھوں کے درمیان پلاسٹک شیٹ کی تہہ لگائیں اور ایک مرتبہ استعمال کی تعداد کے برابر پراٹھوں کا ایک

ایک پیکٹ علیحدہ تیار کرنے کے بعد پلاسٹک اپ لاک بیگ میں فریز کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک پیکٹ فریزر سے باہر نکال کر فوراً بالکی آئینے پر سینک کر تیار کر لیں۔ ان پیکٹس کو ہموار سطح پر فریز کیجئے۔ اس طرح فرائنک میں بھی آسانی ہوگی اور پراٹھوں کی شکل بھی اچھی رہے گی۔

بعض افراد کو روزے کے دوران سردی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سحر اور افطار میں سردی کی دوائی کھانے کے باوجود روزے کے دوران فرق نہیں پڑتا آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ کیا کسی بداحتیاطی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے؟ انعم مظہر... ملتان

جہلک سردی کی وجوہات کا تعلق ہے تو اس کے لئے رمضان المبارک سے قبل ہی طبی معائنے کروالینا ضروری ہے۔ بلڈ پریشر، مارٹر قلب، ذیابیطس، نظام ہاضمہ اور گردوں کی تکالیف کے مریض اپنے معالج سے معائنہ کے بعد ان کی ہدایات کے مطابق

## Tip of the Month Contest کے نتائج و نرزشپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شیخ ریاض (ملتان) نے حاصل کی سلام کے پتوں کو تازہ رکھنے کے لئے ٹھنڈے پانی میں ایک چائے کا چمچ سفید سرکہ شامل کر کے 10 منٹ بھگو دیں، سر دھو کر پانی جھک کر سلام میں شامل کریں یا ہر گز میں استعمال کریں اس ماہ کے کونٹیسٹ میں آمنہ شفیع، عمر کوٹ اور راحیلہ خرم، عکرم زراپ قرار پائیں۔ آپ کی اپنی آگاہی دہندہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ نتائج کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com





## ماورا...

### چاند چہرہ ستارہ آنکھیں

بالی وڈ بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی  
شرائط پر کام کروں گی

ٹیلی ویژن انڈسٹری کی خوش قسمتی ہے کہ اسے ہر چند ماہ بعد  
نئے چہرے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں نوجوان لڑکیوں  
اور لڑکوں کی کثیر تعداد ہے۔ کئی چینل ہیں اور کئی چہرے بھی،  
اس طرح چند برس پہلے سے آن ایئر جانے والے سیریلز کے  
مرکزی اداکاروں کو فلم کے پردے پر نئی مصروفیت ملنے لگی  
ہے۔ ماورا حسین بھی ایسی ہی باصلاحیت اداکارہ ہیں جو ان  
دونوں مہمیں میں کسی فلم پروجیکٹ کے لئے آڈیشن دے رہی  
ہیں۔ پاکستان میں ماورا اور عروہ اسکرین سے لے کر ٹیل  
بورڈ تک ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ عروہ کو آپ نے پاکستانی فلم  
”نامعلوم افراد“ میں دیکھا اور سراہا۔ یہ دونوں بہنیں ایک  
دوسرے کی سہیلیاں بھی ہیں اور دونوں کے مابین مقابلے کی  
فضا ہے یا نہیں۔ آئیے چند باتیں کرتے چلیں...

### ماورا آپ نے VJing سے کیریئر شروع کیا یا

ٹیلی ویژن ہے؟

”میں نے کیریئر سے شروع کیا جب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے  
بعد مجھے ATV پر 15 برس کی عمر میں VJing کا کام ملا۔ یہ اسٹوڈیو میرے  
گھر کے چند قدم کے فاصلے پر تھا۔ اس لئے اسکول سے واپسی پر مجھے یہاں  
جانے کی اجازت مل گئی۔ میزبانی کے ساتھ ساتھ مجھے ایک سیریل مل گیا اور  
اداکاری کر کے احساس ہوا کہ میں اسی کام کے لئے بنی تھی۔ لوگ مجھے ماڈل  
کہتے ہیں میں ماڈل نہیں ہوں یہ الگ بات ہے کہ ڈرامہ کرتے کرتے میرے  
چہرے کی شناخت ہو چکی ہے اس لئے ماڈلنگ کی آفرز آتی ہیں۔ حال ہی  
میں، میں نے دو ڈرامے انٹرنیشنل کے کمرشلز اور شوٹس کروائے ہیں۔ یہ تو بس منہ  
کا ڈانقہ بدلنے والی بات ہے۔“



کے لئے  
کی پڈنگ یا کریم پڈنگ  
لئے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس  
Website





باصلاحیت ہیں کوئی کسی سے کم یا زیادہ نہیں پھر مقابلہ کیسا؟

”حال ہی میں لان کے شوٹس کے لئے سری لنکا جانا  
کیسا تجربہ رہا؟“

”مار یہ سے ہماری پرانی دوستی ہے۔ پچھلے سال ریپ پر ہم دونوں بہنوں  
نے ان کے لمبوساٹ پہن کر کیت واک کی حالانکہ یہ بہت کھن کام ہے مگر  
مار یہ نے ہماری حوصلہ افزائی کی۔ مار یہ ہمارے لئے کئی ثابت ہوئی ہیں  
اور ممکن ہے کہ ہم بھی ان کے لئے خوش قسمتی کی نوید ثابت ہوئی ہیں جب  
ہی انہوں نے ہمیں کمرشلز کے لئے آفر دی۔ میں نے عروہ کی وجہ سے یہ  
ماڈلنگ کی۔ اب شہر بھر میں بل بورڈز پر اپنی تصویریں دیکھ کر بہت اچھا  
لگ رہا ہے۔“

اب ہو جائیں چھوٹی چھوٹی باتیں...

”آپ کا پسندیدہ تفریحی مقام؟“

”کلی فورنیا۔“

”خوشبو جو آپ اکثر لگاتی ہوں؟“

”Gucci Guilty“

”کیا بات غصہ دلادیتی ہے؟“

”کوئی بروجیکٹ مکمل ہو ہی نہ رہا ہو۔“

”کوئی عادت جو چھوڑی نہ جائے؟“

”کتب بینی اور سوشل میڈیا کوئی چھوڑنے کا کہے ہی مت۔“

”اپنی کوئی عادت یا رویہ جو آپ بدلنا چاہتی ہوں؟“

”کچھ بھی ایسا خاص نہیں، میں جیسی ہوں ٹھیک ہوں۔“

”میں نے آپ کو انتخاب کرنا پڑے تو؟“

”محبت کا انتخاب کرنا ہی میرے لئے خریدی نہیں جاسکتی۔“

”پسندیدہ فیشن ڈیزائنر؟“

”کوئی ایک نہیں۔ مختلف وقتوں میں مختلف ڈیزائنرز۔“

”آپ کی الماری میں سب سے پرانی کوئی چیز کیسی ہے؟“

”میری کتابیں۔“

”پسندیدہ جو تامل مقامی یا غیر مقامی؟“

”مقامی بھی اور غیر مقامی بھی مگر زیادہ تر Doc Martens۔“

ساتھ کام پر جاتی ہوں تاکہ شوٹنگ کے دوران کوئی غلطی نہ ہو اور میری سبکی نہ ہو۔“

”آج کل بیشتر سیریلز خواتین کے مرکزی اور اہم

کرداروں پر مبنی ہوتے ہیں یہ رجحان آپ کو کیسا لگا؟“

”اگر میرا کردار مرکزی اہمیت کا ہو اور سینئر اداکار بھی میرے ساتھ کام کر رہے  
ہوں تو ہماری بہت اچھی ٹیم بن جاتی ہے۔ ڈرامہ اور اسکرپٹ اہمیت رکھتا ہے  
ناں کہ چھوٹا بڑا کردار، نہ ہی ہم لوگ یہ سوچتے ہیں کہ میں عورت ہوں وہ مرد  
ہے۔ احترام دینا اور لینا آنا چاہئے۔ اچھے اخلاق سے پیش آئیں تو سینئرز  
بھی ہم جو چیز کو بہت عزت دیتے ہیں۔ میرے ساتھ کبھی کسی نے بدکلامی

”میں نے تھیٹر سے کیریئر

شروع کیا جب میری عمر محض

13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے

ATV پر 15 برس کی عمر میں

VJing کا کام ملا۔

میں نے کسی سے ساتھ نہ بنی کا مظاہرہ کیا۔“

”ممبئی سے آپ کو کیسی آفر آئی تھی اور کیا اب

آپ پاکستان کو خیر باد کہہ دیں گی؟“

”خیر باد تو خیر کبھی بھی نہیں کہہ سکتی کیونکہ یہی میرا وطن ہے۔ اب اس سے  
شہرت عزت اور نام کمایا۔ مجھے پچھلے دو برسوں سے آفرز مل رہی ہیں۔ میں  
میں یہاں کچھ پروڈیکشنز کر رہی تھی۔ میں اپنے آپ کو خوش قسمت ہی  
کہوں گی کہ صرف 19 برس کی عمر میں بھارتی فلم سازوں نے مجھے آفرز  
دیں جنہیں میں نالائق تھی۔ جیسے ہی پاکستانی پروڈیکٹ مکمل ہوئے ہیں نے  
سوچا کہ وہاں جا کر دیکھنا تو چاہئے۔ اس لئے شروع میں تو ڈری ہوئی تھی  
کہ وہاں تو ہیروئینز کو بہت زیادہ لبرل دکھایا جاتا ہے اور لباس بھی ہماری  
طرح کے نہیں پہنے جاتے چنانچہ بہت سی باتوں کو بخور دیکھنا پڑے گا۔  
کبھی اہم چیز تو انہارول ہے پھر کہانی کے تقاضوں کو دیکھنا ہوگا اس لئے فی  
الحال کوئی جتنی فیصلہ نہیں کیا۔ بالی وڈ بہت بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی  
ہی شرائط پر کام کروں گی۔“

”عروہ کے ساتھ کتنی دوستی ہے؟ کیا مقابلے کی فضا ہے؟“

”دوستی تو بہت ہے مگر مقابلے بازی کا رجحان نہیں۔ ہم ایک دوسرے کو اپنے  
تجربات بتاتی ہیں۔ ایک دوسرے سے سیکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ دونوں

”دوست احباب اور خاص کر والدین سے آپ کو

کیا رد عمل ملتا ہے؟“

”اگر آپ اچھا کام کر لیتے ہیں اور اچھی ساکھ بنا لیتے ہیں، اپنی عزت  
کر دیتے ہیں تو پھر آپ کو ہر طرف سے شاباش ہی ملتی ہے۔ میرے والدین  
ترقی پسند ہیں اور ہمیں اعتماد کے ساتھ کیریئر آگے بڑھانے کی اجازت دیتے  
ہیں۔ اس لئے مجھے حوصلہ افزا حالات ملے ہیں۔“

”نئی سیریل کرنے کی حامی بھرتے وقت کسی

معاہدہ کیا کرتے رہتی ہیں؟“

”یہ تو بڑا مشکل سوال ہے۔ مجھے اب تک اندازہ نہیں ہوا کہ کس اسکرپٹ کو  
کیسے پرکھا جاتا ہے۔ فی الحال شوٹس ڈائریکٹر کا نام، اس کے کریڈٹ پر آنے  
والے سیریلز اور ساتھی اداکاروں کے نام وغیرہ جاننے کی کوشش کرتی ہوں۔  
اسکرپٹ پڑھنا اور اپنے رول کے متعلق جاننا بہت ضروری ہے۔ ویسے  
میں نے کچھ کرداروں کو پر فارم کرنے سے معذرت کی ہے۔“

”آپ کرداروں کا انتخاب کیسے کرتی ہیں؟“

”اسکرپٹ پڑھتی ہیں؟“

”مجھے مطالعے کا شوق ہے اس لئے میں اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی لیتی  
ہوں۔ کچھ اداکاروں کو پورا اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی نہیں ہوتی مگر مطالعے  
کے شوق کی وجہ سے میرے ڈائریکٹر اور پروڈیوسرز میری تعریف کرتے ہیں  
کہ آپ ٹھیک ٹھاک تیاری کے ساتھ سیٹ پر آتی ہیں۔ عام زندگی میں بھی  
کتب بینی کا شوق رکھتی ہوں اور معلومات حاصل کرنے کے ضمن میں خاصی  
پر جوش واقع ہوئی ہوں۔ اپنے ارد گرد مختلف لوگوں کے اطوار، رویے اور طرز  
زندگی کا مطالعہ کرتی رہتی ہوں۔ ان ہی تجزیوں کی روشنی میں اسکرین پر کچھ نہ  
کچھ کر لیتی ہوں۔“

”اب تک کا پسندیدہ کردار کون سا ہے؟“

”میرا دوست پروڈیکٹ ”یہاں پیار نہیں ہے“ ہم ٹی وی پر یہ میرا پہلا ڈرامہ  
سیریل تھا جو ایوارڈ کے لئے نامزد بھی ہوا اس میں شانلہ کا کردار منفی تھا جسے  
میں نے کسی طرح ادا کر دیا مگر اسے اتنی پذیرائی ملے گی اس کا سوچا بھی نہیں  
تھا۔ اسی طرح حال ہی میں ”میں بشری“ میرا پسندیدہ سیریل ہے۔ اس  
سیریل کا نام میرے کردار کے نام پر ہی رکھا گیا۔ اسی طرح ایک اور ڈرامہ  
سیریل میرے کردار کے نام پر ہے جو جیو سے آن ایئر جائے گا۔ اب مجھے  
ایسے ہی سیریلز میں اپنے کردار پسند آتے ہیں۔“

”نامور اور سینئر اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا

تجربہ کیسا رہا؟“

”عام طور پر اس میں اپنا اعتماد قائم رکھتی ہوں اور تیاری کر کے اسٹوڈیو جاتی ہوں لیکن  
جب عدنان صدیقی، عظمتی گیلانی یا صبا حمید کے ساتھ کام کرنا ہو تو کچھ زیادہ تیاری کے





## Swaddled Babies Orchid

### کول سے پھول

معصوم بچوں سے مشابہت رکھتے ہیں

دنیا کی رنگین و بھری پھولوں اور پھولوں کے درمیان سے  
کام ہے کہا جاتا ہے کہ پھولوں کی طرح کول اور معصوم  
ہوتے ہیں بچے اپنے والدین کی طرح ان کے دو پھولوں سے  
ہیں جن کی شکل اس سے ملتی ہے کہ پھول کی طرح  
آپ اپنے بچے سے ملے کہ پھول کی طرح  
پھول کی پانی عجیب سا ہے کہ پھول کی طرح  
ہیں یہ مشابہت تو بہت بڑی لیکن اپنی آنکھوں سے دیکھ کر ہم  
بھی حیران ہیں کہ پھول بھی بچوں کی طرح دیکھتے ہیں۔

اس کی شکل کچھ ایسے ہوتی ہے کہ جیسے نو مولود بچے کو چادر میں لپیٹا گیا ہو۔ یہ  
بڑے خوشبودار، کریمی سفید اور موئی پھول عام طور پر موسم بہار اور موسم گرما میں  
کھلتے ہیں یہ اکثریت میں خوشبودار ہوتے ہیں ہر اک پھول اک علیحدہ تنے سے  
اگتا ہے جب پھول میں کوئی کیڑا پونز کے لیے نیلے کی تلاش میں داخل ہونے کی  
کوشش کرتا ہے تو اس پر موجود کالم انہیں پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے جن کی وجہ سے  
پونز محفوظ رہتے ہیں جو عام طور پر اس کے سر یا پیٹ پر موجود ہوتے ہیں پھر جب  
وہی کیڑا کسی دوسرے پھول میں نیلے کی تلاش میں جاتا ہے تو اس پر پونز چپک  
جاتے ہیں یہی قدرت کی عادت ان پھولوں کی افزائش کو بڑھانے میں مدد دیتی  
ہے انہیں بچے کے لیے سائے کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں گرمی کے موسم میں  
کسی حد تک محفوظ رکھیں ان پودوں کی دیکھ بھال کسی چھوٹے بچے کی طرح  
کرنی پڑتی ہے۔ چونکہ یہ پودا سخت جان نہیں بلکہ نازک مزاج ہے اور زیادہ نمی  
سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کی نمی کو اک حد تک رکھنے کی ضرورت  
ہوتی ہے موسم ٹھنڈا ہونے لگے تو انہیں کم پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی اسی  
خاص دیکھ بھال کے لیے کاشتکاروں نے گرین ہاؤس بنا کر ان میں کاشت  
کرتے ہیں موسم کے لحاظ سے پانی کی اچھی مقدار ان پھولوں کی افزائش کی  
سب سے بڑی کنجی بیان پھولوں کی دیکھ بھال بھی کسی پھیلی سے کم نہیں آرکڈ  
تقریباً دنیا کے ہر علاقے میں پائے جاتے ہیں لیکن Anguloa uniflora  
آرکڈ یا سولڈ کے پھر آرکڈ وینزویلا، کولمبیا، ایکواڈور کے ارد گرد اینڈیز  
کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ Anguloa آرکڈ کی تقریباً دس اقسام  
ہیں جو سب ہی جنوبی امریکہ کے مالدیپائی جاتی ہیں۔ سولڈ بے آرکڈ اونچا  
ٹی میں کافی بڑا ہوتا ہے جو تقریباً 2 فٹ لمبا ہوتا ہے اس پھول کا نام بھی اس کی شکل  
کے حساب سے رکھا گیا ہے یہ پھول کم روشنی والی جگہ پر زیادہ عرصہ چلتے ہیں مگر  
انہیں گرم درجہ حرارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس پودے کے پتے مخروطی شکل  
کے ہوتے ہیں ان پھولوں کی کاشتکاری کے مقابلوں کو جیتنے والوں کے مطابق ان  
پھولوں کو موسم گرما میں دن میں پانچ سے سات بار پانی کی ضرورت ہوتی ہے  
جب کہ قدرے ٹھنڈے موسم میں کچھ کم مقدار میں بھی پانی دیا جاتا ہے۔

swaddled babies orchid اک ایسا پھول ہے جس کا نباتاتی  
نام Anguloa uniflora ہے اور یہ اک انتہائی خوبصورت آرکڈ ہے جو  
کئی رنگوں مثلاً سفید، گلابی، نارنجی، پیلا رنگوں میں پائے جاتے ہیں یہ دس سال کی  
کڑی محنت (1777 to 1788) اور تجربات کے بعد ہی ڈاکٹر جلی کی تجرباتی  
نیم نے جو کہ بوٹینسٹ ہیں پودوں کے اوپر تجربات کر کے حاصل کیا گیا تاہم رسمی طور  
پر 1798 تک درجہ بندی نہیں کی گئی تھی اور پھر اسی وقت اس کا نام رکھا گیا۔  
یہ پھول تقریباً 18 سے 24 انچ لمبا اور باریک و نازک پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے  
اس پھول کی خاصیت یہ ہے کہ جب یہ کھلتا ہے تو اک خاص دورانیہ کے لیے





## بچوں کا کمرہ

ہوتا ہے طلسم کردہ

ہم سب والدین چاہتے ہیں کہ اپنے بچوں کو بہترین ماحول میں پروان چڑھائیں۔ اچھا کھانا پلائیں، خوبصورت لباس پہنائیں، اچھے اسکولوں میں پڑھائیں اور گھر کے ماحول کو آئیڈیل بنادیں۔ جب بات ہوان کے کمروں کی، تو کسی چیز پر سمجھوتہ نہ ہونے پائے۔ پرکشش فرنیچر اور رنگارنگ ماحول بڑوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے لئے بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

### گھر کی آرائش کے چند بنیادی نکات کیا ہیں؟

ڈیزائن پر توجہ مرکوز کیجئے۔ یہ جدت آمیز، تخلیقی، پرکشش و جاذب نگاہ ہوتا ہے۔ معیار پر بھی توجہ دینی چاہئے جو عموماً نہیں دی جاتی۔ کبھی کبھی ہم خوبصورت ڈیزائن کا کوئی فرنیچر پس خرید لیتے ہیں جو معیاری میٹرل سے تیار نہیں کیا جاتا اور اگر ہم دیر پا اور مضبوط میٹرل پر توجہ دیں تو اکثر ڈیزائن پر تاثر اور اچھا نہیں دکھائی دیتا لہذا دونوں صورتحال کے مین مین چلنا خاصا دشوار ہو سکتا ہے مگر ٹین ایج والے بچے صرف ڈیزائن کو اہمیت دیتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ آپ اپنے پسندیدہ یا زیر استعمال فرنیچر کو کبھی ایک ہی روز بعد تبدیل نہیں کر سکیں گے۔ آپ چاہیں گے کہ یہ فرنیچر مدتوں آپ کا ساتھ نبھائے کیونکہ یکسخت بھاری قیمت کے عوض نیا سامان خریدنا ہر آدمی کی دسترس میں نہیں ہوتا۔

### گدے کی سرمایہ کاری



عمر کوئی بھی ہو، سونے کے لئے بستر اور آرام دہ گدا ہم سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سادہ پٹنگ پر روٹی کا بنا ہوا گدا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ڈبل بیڈ کے لئے تو سیما پر رنگ والے گدے بھی عام استعمال میں آتے ہیں۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ فوم صرف ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہوئے آسان انتخاب تصور ہوتا ہے جبکہ یہ گرم ملکوں میں حرارت آمیز میٹرل ہے جسے ایئر کنڈیشنڈ کمروں کے لئے بھی انتخاب کہا جاسکتا ہے۔

اسپرنگ میٹرس کو ہر دوسرے تیسرے سینے بعد کھانسی کی Position بدلی ہوتی ہے ورنہ ایک جانب گھرا سا پڑ جاتا ہے۔ یہ گدا عام ہیڈرل فین یا چھت کے کچھ والے کمروں کے لئے بھی بے حد موزوں ہے اور کبھی گرم نہیں ہوتا درجہ حرارت نارمل رہتی ہے۔ کردروئیں کرتا، جسم کی انٹنشن کے لئے بھی موزوں انتخاب ہے۔ وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے اسے عام طور پر دو سے تین افراد مل جل کر ہی ہلا سکتے ہیں تاہم یہ سخت سطح کے باوجود استعمال میں آرام دہ ہوتا ہے۔ بستر کی چادروں کے ڈیزائن میں جیومیٹرک پٹرنز زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔



کی سواری کی مانند سجادیا جاتا ہے۔ بچے بچوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ اپنے بستر کے اطراف مزین اشیاء اور تصاویر سے گھیرا جاتا ہے خوش ہوتا ہے اور اگر بستر کے ہنگ سادہ بھی ہوں تب بھی اس کی دلچسپی میں گونا گوں اضافہ ہوتا ہے۔

### بچہ ٹین ایج میں داخل ہو

بارہ برس کی عمر کے بعد لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے۔ عمر کا یہ خاص دور جمالیاتی اور فنی دونوں پہلوؤں سے بے مد کش رکھتا ہے اس دور کے بچے اپنے ارد گرد کے ماحول میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں اور مصافحہ سہارا ماننا چاہتے ہیں۔ خوش لباس اپناتے ہیں، اخلاقی اقدار میں بہتر رویے اختیار کرتے ہیں اگر انہیں کوئی نفسیاتی یا جذباتی مسئلہ لاحق نہ ہو تو فطرتی خوبصورتی کا واضح انداز سے اظہار چاہتے ہیں اور دوسروں کی نظر میں اپنی ہر چیز کو بہترین دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے ٹین ایج یعنی 13 برس سے لے کر 19 برس تک کے بچے کا کمرہ بنانے کا ارادہ کر رہی ہیں تو آپ کے پاس رنگوں اور ڈیزائنز کی وافر اور خاطر خواہ مقدار ہوگی مگر بہتر ہے کہ بہت حد تک سادگی اپنائیں جائے۔ یہ بچے اپنے کمرے سے کارٹون کیریکٹرز ہٹا کر نامور سنگرز، ایکٹرز، باکسرز، ڈاکٹرز اور دیگر سماجی شخصیتوں کے پوسٹرز آویزاں کرنا پسند کرتے ہیں۔

### Statement Pieces

کسی بھی ٹین ایج کے کمرے کی دیواروں کو مدہم رنگ سے آراستہ کر کے آپ چاہیں تو اتنا ہی جاذب نظر بنا سکتی ہیں اس کے لئے آپ کو خوش رنگ رگز (Rugs)، خوبصورت ڈیزائن Arm Chair، ماڈرن طرز کے فوٹو فریم یا لمپس خریدنا ہوں گے یعنی چند ایک خوبصورت اور پرکشش اشیاء کا اضافہ کر کے اس کمرے کو گھر کے دوسرے کمروں سے ممتاز بنا سکتی ہیں۔ آپ کے زیر استعمال کھنڈر، موم بتیوں کے اسٹینڈز، مصنوعی پھولوں کی قدرتی آرائش، اکابانا اسٹائل کے چھوٹے چھوٹے گیلے، کچھ بھی سجاوے، مفتے دو تھنئے بعد ان کی جگہ اور ترتیب بدلتی رہئے۔ آپ کبھی اپنے کمرے سے بودیت محسوس نہیں کریں گی۔ ٹین ایج میں موڈل میں تولیہ مل میں ماشہ ہوتا ہے چنانچہ کمرے کی ترتیب کو بھی موڈ کی طرح بدلنے آپ خوش رہیں گی۔

بچے تصوراتی دنیا میں مگن رہتے ہیں۔ والدین ان امکانات اور ترجیحات کا تعین کرتے ہیں جن کی بدولت گھر میں خوشحالی اور جمالیاتی حسن کا پرتو نظر آ سکے۔

والدین اپنے سونے کے کمروں کی آرائش پر یقیناً محنت اور سرمایہ خرچ کرتے ہیں تاکہ زندگی کے تھکاوٹ والے معمولات کے بعد رات کے چھ یا سات گھنٹے پر سکون ہونے کا گزراؤ جاسکے۔ بچے اپنے مشاغل اور دلچسپیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے کمرے کو آرام دہ بناتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کے کمروں پر بھی مناسب حد تک توجہ دی جانی چاہئے گوکہ یہ آرائش اس قدر آسان نہیں ہونا کہ تصور کر لیا جاتا ہے۔ ڈھیروں کی تعداد میں کھلونے جمع کر کے یا شے کی بلاریں میں جھلکنے سے بچوں کا کمرہ جگ نہیں جاتا۔ چند معروف فرنیچر ساز ادارے اس ضمن میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ آپ بھی ان ٹپس کی مدد سے اپنے نو بہاولوں کے کمروں کی آرائش کر سکتی ہیں۔

### رنگوں کی برکھایا انتخاب کا پیچیدہ مرحلہ



وہ زمانے گئے جب Blue اور Pink ہی واحد ایسے رنگ تھے جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں کی پسند و ناپسند یا اندرونی آرائش کا محرک تھے اب اندرونی آرائش کے ماہرین کے مطابق پیلے، زرد اور ہرے رنگ کے علاوہ میردن رنگ کو بھی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند ماہرین آرائش نے دیواروں کو ہلکا اورغوانی اور نیم بھورا رکھنے کا مشورہ بھی دیا یعنی نیوٹرل رنگوں کی دیواری آرائش میں کشادگی کا تاثر قدرے زیادہ ہوتا ہے۔

### خوشیوں کا محور، آپ کا بچہ اور اس کا فرنیچر

خاص کر جب ہم نومولود بچے کی Cot کو آراستہ کرتے ہیں تو بچے کے نرم بستر کا بطور خاص خیال رکھیں گے۔ بچوں کے فرنیچر ساز ادارے نہایت دلکش انداز کی Cots بناتے ہیں۔ انہوں نے بچوں کی نفسیات اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق چادریں، لماف، کبل، بکیوں کے خلاف اور سب سے بڑھ کر چھچھرائیوں کا انتخاب بھی پیش کیا ہے جن پر خوبصورت نقوش اور جانوروں کی تصاویر پرنٹ ہوتی ہیں یا پھر Polka dots والے ڈیزائن کے کپڑے سے Cot کی فرل تیار کی جاتی ہے۔ جس پر چادریں اطراف خوبصورت متضاد رنگ کی لیس لگا کر Cot کو شہنشاہ





# بچوں کی کار سیٹ گاڑی میں لگوائے

خطرات سے نہ کیلیئے، سفر آسان تو منزل قریب



♦ Booster Car Seat میں بچے کی گردن کے گرد چمڑے کا حلقہ نہیں بنایا جاتا ہے۔ یہ سیٹ 4 برس سے 12 برس تک کے بچے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے۔ اس میں بیلٹ کے لئے انتخاب کی سہولت ہے۔ بڑے بچے انہیں استعمال کرنے سے قائل ہوتے ہیں۔ وہ اس طرح اپنے آپ کو پابند تصور کرتے ہیں۔ اگر والدین ہی سیٹ بیلٹ استعمال نہ کر رہے ہوں تو بچے بھی نہیں کرتے۔ یوں تو ان بچوں پر بقیہ زندگی کے بھی بیٹھا جاسکتا ہے لیکن کار سیٹ کی حفاظتوں کی پیروی نہ کرتے ہوئے ہم اپنے بچوں کو خطرات میں کیسے دھکیل دیں۔ ایسے بچے جو گھٹنوں کے بل چلنے لگے ہوں وہ کدو کی سیٹ سے باہر آ سکتے ہیں اسی لئے ان کی گردن، کاندھوں اور ٹانگوں تک مضبوط چمڑے اور نرم کپڑے سے لپٹی بیلٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ گاڑی چلتے ہی نشستوں پر اچھلے کودے یا دروازے کھولنے کی غلطی کرے یا پھر اونڈھا لیٹ کے سو جائے کیوں نا اس کے لئے محفوظ ترین کار سیٹ گاڑی میں نصب کردالی جائے تاکہ آپ کا سفر چاہے وہ دور دراز کے شہر کا ہو یا قریب تر، ساخت کو آسان اور محفوظ بنادے۔

## کس عمر کے بچے کے لئے کیسی سیٹ موزوں ہوگی؟

ہر بچہ مختلف قد و قامت کا ہوتا ہے تاہم نومولود سے چھ ماہ تک یا اس سے بچہ عرصہ بعد تک ایک سیٹ اوپر تلے کے بچوں کے کام آ سکتی ہے۔ اس لئے اسے روپے کا ضیاع نہ سمجھئے۔  
♦ پہلے 3 برسوں کے لئے عقبی نشست سے جڑی نشست مناسب رہتی ہے۔ آپ گاڑی چلا تے وقت آئینے سے پیچھے جھانک کر بچے کی حرکات دیکھ سکتے ہیں۔ اس کی غول غاں میں جی۔ جی ہاں کر کے ایک بھر پور زندگی کا تار ڈرے سکتے ہیں۔  
♦ Forward Facing Seat بچوں کی یہ نشست ہمیشہ پچھلی نشست سے جوڑی جاتی ہے کبھی بھی انہیں فرنٹ سیٹ پر نہ جوڑیئے۔ خدا نخواستہ حادثے کی صورت میں بچے اور گاڑی کو سنبھالنا دشمن ہو سکتا ہے۔ کئی نا سمجھ والدین فرنٹ سیٹوں پر نوڑا سیدہ اور چھ ماہ کے بچے کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں یا گاڑی چلا تے وقت گود میں بیٹھا لیتے ہیں۔ یہ دونوں صورتحال قطعی خطرناک ہیں۔ خواہ آپ نے سیٹ بیلٹ لگا رکھی ہو لیکن ناگہانی صورتحال میں یہ قطعی محفوظ نہیں۔

ایسی سیٹ جو آپ کی گاڑی میں فٹ آ سکتی ہو۔ اگر وہ گاڑی کی پچھلی نشست سے منسلک ہو سکتی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ Forward، Combination اور Convertible یہ تین اقسام کی نشستیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں حفاظتی بیلٹس کی مدد سے گاڑی کی نشستوں کے ساتھ باہم ملا دیا جاتا ہے۔ ان اقسام کے علاوہ Booster Seats بھی دستیاب ہیں جن میں بچے کو لپیٹ کر لٹا دیا جاتا ہے اور بیلٹس کے درمیان بچے کے بیٹھنے کے لئے اضافی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ کم و بیش ہر سیٹ میں کاندھوں اور سر کو بحفاظت سہارا دینے والا میٹریل استعمال ہوتا ہے۔

## Seat Belt

حفاظتی سیٹ کی مدد سے بچے کو سینے، کندھوں، گردن اور پھر ٹانگوں کے عضو تک کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے نرم و ملائم فوم کی تہہ بچھائی جاتی ہے۔ بچے کو ایسی نشست پر مکمل جسمانی آرام میسر آتا ہے۔ گاڑی کا سفر جوں جوں آگے بڑھتا ہے بچے کو نیند آنے لگتی ہے۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





## مل جل کے کھانا کھائیں

یوں رہیں گے خوش و خرم

اگر ہم یہ چاہیں کہ خاندان میں اتفاق و اتحاد ہو، اس پر برکت اور رحمت کی باریک بینی سے غور کریں۔ خاندان بھر کے افراد کو کھانے کی میز پر اکٹھا کرنا چاہئے اور مل جل کر دن کا کم از کم ایک کھانا کھانا جائے۔

کامد کرنا، اپنے گھر میں بچوں کی بنائی ہوئی تصاویر آویزاں کرنا اور باغبانی جیسے صحت مند مشغلے میں چھوٹوں اور بڑوں کو مل کر شریک کرنا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ غرضیکہ دل کا اطمینان ایسا مقام گراں ہے، جس کی تلاش میں ہر شخص رہتا ہے۔ انسان زندگی بھر دل کے اطمینان کے لئے کوشاں رہتا ہے اور اس کے مل جانے کے بعد دنیا کی ہر دولت سے خود کو بے نیاز سمجھتا ہے۔ اگر کسی کو دنیا کی تمام نعمتیں حاصل ہوں، ہر قسم کی سہولتیں میسر ہوں لیکن اطمینان قلب حاصل نہ ہو تو وہ کسی نعمت سے بہرہ اندوز نہیں ہو سکتا اور ہر سہولت اس کے لئے بے فائدہ ہے۔ اسلام نے ہمیں ایک ایسا نظام زندگی عطا کیا ہے جس میں انسان کے روحانی اور نفسانی دونوں پہلوؤں کی تسکین کا سامان موجود ہے۔ شریعت محمدی ﷺ کی پیروی کر کے آداب معاشرت اختیار کر لئے جائیں اور کھانے کے ہی اس کی ابتدا کر لی جائے تو ڈپریشن، مایوسی اور تفکرات جیسے اعصابی عارضوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ صحابہ کرام کے ساتھ مل کر کھانا تناول کرنے اور گھر سے ہوتے تو افراد خانہ کے ساتھ کھانے میں شریک ہوتے۔ جدید طرز زندگی میں اسلامی قدروں اور آداب کو شامل کر کے ہم ایک نہیں متعدد الجھنوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خوش نصیب ہیں وہ مسلمان کہ جنہیں اس سال رمضان المبارک کی بابرکت ساتیں نصیب ہو رہی ہیں اور اس بابرکت موقع پر ہمارے دسترخوانوں پر افطار اور سحر کے وقت سارا کنبہ اکٹھے ہو کر کھانا تناول کرے گا۔ صد شکر کہ نعمتیں اور رحمتیں سینے کے لئے ہنوز ہمارے دلوں میں بڑی گنجائش موجود ہے۔

لوگوں کا ہونا ہے اور وہی لوگ مل جل کر کھانا کھانے کی کوشش میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اور بچن کے سروے کے مطابق وہ تہائی خاندان یہ سمجھتے ہیں کہ اگر گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ کھانا تیار کرنا ہو تو اس کے لئے لازماً بڑے باورچی خانے کی ضرورت ہوگی اور لوگوں کو بیٹھنے کے لئے لان یا باغ میں انتظام کرنا ہوگا۔ اصل میں سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ مل جل کر کھانا کھانے میں اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں؟ اس مطالبے میں بچوں کی رائے بھی لی گئی جو یقیناً قارئین کے لئے دلچسپ ہوگی۔

بچے کہتے ہیں گھر میں ایک بڑا سا Tree House ہونا چاہئے۔ ایک بڑا سوئمنگ پول ہونا چاہئے یا بڑا سا Play Room جہاں بڑوں اور بچوں کے لئے مختلف کھیل کھیلنے کے انتظامات ہوں۔ بہر حال ایسی 50 چیزوں پر اتفاق رائے ہوا جو کسی بھی خاندان کو خوش و خرم رکھنے کے لئے ضروری ہو سکتی ہیں۔ اکٹھے سیر و تفریح کے لئے جانا، مینے میں ایک بارسینما گھر جانا، والدین کے لئے ایک اچھی کافی میکس مشین لینا اور گھر میں متعدد ٹی وی سلیٹس کا ہونا، آرام دہ فرنیچر کا ہونا اور گھر کی صفائی میں ہر کسی کا حصہ ہونا یعنی جھک محسوس نہ کرنا گھروالوں کی خوشی کے لئے خوب ہنسنا ہنسانا، اجتماعی عبادات میں شریک ہونا، گھروالوں میں سلامتی اور تحفظ کا احساس ہونا، ایک دوسرے سے معاف کرنا، بات چیت کے لئے وقت نکالنا، پڑوسیوں سے ملنا جلنا اور تحائف کا تبادلہ کرنا، بچوں کے ہوم ورک میں بڑوں

برطانیہ میں اس بات کی حقیقت اور ثمرات جاننے کے لئے 2 ہزار خاندانوں کی رائے لی گئی۔ یہ جائزہ برطانوی مینوفیکچرر کمپنی "اوربچن" کی جانب سے لیا گیا تھا جس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ خاندانی یکجہالت کے لئے ضروری ہے کہ گھر انے کے تمام افراد ہفتے میں چار وقت کے کھانے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک وقت روزانہ رات کا کھانا اکٹھے بیٹھ کر کھائیں۔ کمپنی کے ڈائریکٹر اینڈ ریویژنل سال کا کہنا ہے کہ یہ بات بڑی خوش آئند ہے کہ اب بھی لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خاندانی اتحاد کے لئے ایک ساتھ کھانا کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اگرچہ آج کل کی زندگی اتنی مصروف اور تھکاوٹ دینے والی ہے کہ خاندانوں کو ایک ساتھ مل بیٹھنے کے لئے بہت زیادہ تنگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ کچھ گھرانوں میں ہفتہ واری تعطیل یا کسی تہوار کا انتظار کرنا پڑتا ہے پھر کہیں قریبی عزیز مل بیٹھ کر تبادلہ خیال کر پاتے ہیں اور کچھ خاندان روزگار اور ایک دوسرے سے دور سکونت اختیار کرنے کے سبب ایک شہر میں ہوتے ہوئے بھی ہر روز تو کیا کئی کئی ہفتوں تک مل نہیں پاتے۔ ایسی مصروفیات اور طرز زندگی انسانی زندگی میں جذباتی مسائل پیدا کرنے کے چند اسباب ہیں، گو کہ لوگوں کو ایک میز کے گرد بیٹھ کر کھانے کی افادیت معلوم ہو۔ اس کے باوجود کئی خاندان یہ اعتراف کرتے ہیں کہ اس صحت مند سرگرمی کے لئے واقعی وقت نہیں نکل پاتا۔

کچھ خاندان چھوٹے مکانات میں رہنے کی وجہ سے جگہ کی قلت کی شکایت کرتے ہیں گویا وہ سمجھتے ہیں کہ بڑا اور کشادہ گھر زیادہ خوش باش اور خوشحال





# شیرینی میں گندھا ماں اور بیٹی کا رشتہ

مضبوط سائبان اور ٹھنڈی چھایا دیتے رشتے بڑے انمول ہوتے ہیں  
بیٹی ماں کا پرتو ہوتی ہے اور ماں اس کی پرچھائیں

کبھی آپ نے مرغی کو دیکھا جو خطرہ بھانپتے ہی چوزوں کو اپنے پروں میں سمو لیتی ہے۔ اگر نہ دیکھا ہو تو قدرت نے انسان کے روپ میں ماں کو اتنا ہی حساس، ہمدرد اور گنداز شخصیت عطا کی ہے اسے۔ کیونکہ کسی ہی غموں کے پہاڑ ٹوٹیں، آزمائشیں ہوں یا آسائیاں، ماں اور بیٹی کا تعلق ایسا ہی شیرینی میں گندھا ہوتا ہے۔ یوں تو ماں کے لئے بیٹیاں اور بیٹے دونوں ہی برابر اولادیں ہوتی ہیں۔ یہ شخص معاشرتی رویے اور جہالت پر مبنی انداز فکر ہوتا ہے جس کے سبب کسی گھرانے میں اولاد نہ رہنے کو افضل قرار دے دیا جاتا ہے اور بیٹیوں کو بوجھ تصور کر لیا جاتا ہے۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ ”عورت کے لئے بہت ہی مبارک ہے کہ اس کی پہلی اولاد بیٹی ہو۔“

ڈھونڈنا اور اپنی ذات کی نفی کر کے بچوں کو پروان چڑھانا اور بیٹیوں کو گھڑا پے کی دولت سے نوازنا اسی ماں کو ودیعت ہوتا ہے۔

آج کی تعلیم یافتہ ماں اس صدی کا بیش بہا انعام ہے۔ وہ ٹیکنالوجی کی مدد سے اپنی بچوں کی تربیت کا بیڑا اٹھا رہی ہے۔ وہ کام کر کے چاہے وہ ملازمہ ہو یا تجارت اپنے بچوں کی مالی کفالت بھی کر رہی ہے۔ اسے وقت کی بہتر تقسیم کا بہتر آگاہ ہو تو اولاد خاص کر بیٹیوں سے قربت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں۔ اللہ کی رحمت ہوتی ہیں۔ ان سے محبت اور شفقت سے پیش آنا بہت ضروری اس لئے بھی ہے کہ پاکستانی معاشرہ، مردانہ معاشرہ ہے۔ اس کے باوجود اپنے مردانہ وار کام سے دنیا بھر میں اپنے وطن کا نام روشن اور سبز بلالی پرچم بلند کرنے والی پاکستانی ماؤں اور بیٹیوں کی کمی نہیں۔

مادرت ملّت فاطمہ جناح اور بیگم رحمانیافت علی سے لے کر محترمہ بینظیر بھٹو تک وہ جنہوں نے اپنی خواتین بنائیں ہیں جو اپنے کردار اور عمل سے رہتی دنیا تک کے لئے خود کو امر کر رہی ہیں۔ لہذا بے چارگی کی ادا ایک جانب رکھ کر اپنا کیریئر بنانے کی کوشش جاری رکھنا ضروری ہے اور وہی خواتین کامیاب بھی ہوتی ہیں جو رشتوں کے تقدس کو برقرار رکھ کر اپنی شناخت خود بناتی ہیں۔ جب ہم بیٹی کو ماں کا پرتو اور ماں کو اس کی پرچھائیں کہتے ہیں تو واضح کر دیتے ہیں کہ دراصل ماں کے سائبان سے ہی بیٹی کو جذباتی سہارا ملتا ہے۔ یہ رشتہ شیرینی میں گندھا کر ماں اور بیٹی کے تعلقات کو وضع کرتا ہے۔ زندگی ختم بھی ہو جائے تب بھی یہ محبت، یہ التفات اور روحانی تعلق سدا استوار رہتا ہے۔

کرے گا، قیامت تک خدا کی مدد اس کے ساتھ شامل حال رہے گی۔“  
دوست، بھائی، مانی، مدادی، بہو اور ہر روپ میں صبر و ایثار، مہر و وفا اور محبت و عصمت کا پیکر ہوتی ہے۔  
ماں کی بردباری اور سنجیدگی سے بیٹی بھی سبق سیکھتی ہے۔ صدمات ہوں یا خوشیاں، ماں جو صلے کی چٹان بنی رہتی ہے۔ اچھی مائیں صرف اپنے رب کے سامنے سر بسجود ہو کر اپنی پریشانیوں کا صلہ چاہتی ہیں۔ اچھی بیٹیاں بھی اپنے منہ سے کسی کی غیبت یا حسد کے جذبات سے بھرپور لفظ نہیں کہتی۔ پچھلے وقتوں میں مائیں بیٹیوں کو تلقین کیا کرتی تھیں کہ کم بولا کرو، دھتکے اور دھتکے ہوئے لہجے میں گفتگو کرو، خاموشی بھی ایک زیور ہوتی ہے۔ چڑچڑاپن، لڑائی، بدتمیزی اور غصہ عورت پر نہیں چلتا۔ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کے لئے نرم روی اور صلح جوئی کا انداز اختیار کرنا اچھا ہوتا ہے۔ آج کل بھی بہت سے گھرانوں میں بیٹے کا رشتہ طے کرتے وقت بڑی بوڑھیاں بیٹی کے ساتھ ساتھ ماں کے اخلاق، کردار، گفتگو، انداز رہن رهن اور رویوں کو مد نظر رکھتی ہیں، کبھی آپ نے سوچا کہ ایسا وہ کیوں، کس لئے کرتی ہیں؟

اس لئے کہ ماں ہی وہ ستون ہے جس پر خاندان کی تہذیبی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری اسی کے ناتواں کاندھوں پر منتقل کی جاتی ہے۔ وہ کمزور ہو تو بھی اولاد کے لئے زمانے کے سامنے سینہ سپر ہوتی ہے۔ اولاد کو جہاں جہاں ضرورت پڑے چٹان کی طرح آہنی بازوؤں میں سمیٹ کر رکھتی ہے۔ خود سختیاں سہہ لیتی ہیں، دھوپ میں زندگی گزار لیتی ہیں مگر نسلیں سنوار دیتی ہیں۔ اولاد کے آزار، ترقی کے خواب، ترقی کے وسیلے

جب کوئی لڑکی پیدا ہوتی ہے تو اللہ فرماتے ہیں ”اے لڑکی! تو زمین پر اتر، میری تیرے باپ کی مدد کروں گا۔“ ایسے گھر میں اللہ تعالیٰ فرشتے بھیجتے ہیں جو آ کر کہتے ہیں ”اے گھر والو! تم پر سلامتی ہو، اور وہ لڑکی کو اپنے پروں کے سائے میں لے لیتے ہیں پھر اس کے سر پر ہاتھ رکھتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”یہ کمزور جان ہے، جو کمزور جان سے پیدا ہوئی ہے۔ جو اس بچی کی نگرانی اور پرورش





# گملوں کا باغیچہ فلیٹوں میں بھی ممکن

پودا رات کی رانی ہو یادن کا راجہ ذوق سلیم کی عکاسی کرتا ہے

زندگی کی اس بھاگ دوڑ میں ہم قدرت کی ان معمولی نعمتوں سے دور ہوتے جا رہے ہیں جن کی ہمیشہ ہی ضرورت رہے گی۔  
دن کی صحت پیر پودے شہروں کی ان عمارتوں کے درمیان گم سے ہوتے جا رہے ہیں شہری زندگی چھوٹے چھوٹے  
پودوں میں ہوتی جا رہی ہے اب بہت سے علاقوں میں پودے لگائے جاتے ہیں اور نہ کوئی کیا ریاں جن میں پیر پودے  
لگاتے تھے۔ ان کے تازہ پھول اور پھولوں کی خوشبو جن کو معطر کرتی تھی

شمینہ فیاض

ایسا نہیں کہ اگر آپ کا گھر بہت بڑا ہوگا تب ہی آپ اپنے گھر میں کچھ باغیچہ  
لا سکتی ہیں بلکہ یہ آپ کے ذوق اور سلیقے پر منحصر ہے، آپ اپنے گھر میں  
چھوٹے چھوٹے گملوں میں بھی تازہ پھولوں اور کچھ سبزیوں کو لگا سکتی ہیں  
مثال کے طور پر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ٹماٹر، پارسلے، پودینا، ہری پیاز  
لیموں یہ وہ اشیاء ہیں جو پاکستانی کھانوں کے روزمرہ استعمال میں عام ہیں  
آپ انہیں تازہ توڑ کر اپنے کھانوں کے ذائقے اور خوشبو میں اضافہ تو کر ہی  
سکتی ہیں۔ گملوں میں ایسے پھول بھی لگائے جاسکتے ہیں جو آپ کے گھر کو معطر  
کر سکیں رات کی رانی، دن کا راجہ اور سوچے کا پودا بہت خوشبو دیتے ہیں اور  
رنگ برنگے دیسی گلاب اور دیگر پھول بھی بہت اچھے رہتے ہیں۔

جن خواتین کے پاس پھولوں کی سہولت میسر ہے وہ وہاں بھی گملوں اور  
کیاریوں کی صورت میں ایک کارڈن بنا سکتی ہیں۔ اپنے گھر میں لگے تازہ  
پھولوں کی خوشبو آپ کے ذوق اور گھر کی خوبصورتی دونوں کا منہ بولتا  
ثبوت ہوگی۔ گرمیوں کے موسم میں جب اکثر پودے خشک یا سبکدوش  
ہوتے ہیں ایسے میں گرمی سے بے حال آپ اور آپ کی بیٹی چھپ چھپ کر  
پودوں سے گارڈن میں شام کی چائے سے لطف اندوز ہونے لگتی ہیں  
آپ کو اپنی محنت و محول ہوتی محسوس ہوگی۔ یہاں لگے خوشبودار پھولوں کی  
مہک آپ کو تازگی کا احساس دے گی۔ ان تازہ پھولوں سے بنے گجرے  
آپ کو مزید حسین بنا دیں گے اور ان ہی تازہ پھولوں کو گلدانوں میں بجا کر  
آپ اپنے کمروں میں خوبصورتی اور خوشبو کے بہترین امتزاج سے کمرے  
کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ کمروں میں سجائے جانے والے پھولوں کو آپ  
کئی دن تک تازہ رکھ سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو درازی قوت دینی ہوگی  
پھولوں کی ٹہنیوں کو آخر میں قلم کے انداز میں کاٹیں جس سے ان پھولوں کو  
پانی اور آکسیجن کی زیادہ مقدار مل سکے گی۔ پھول دان میں ٹھونڈا سا نمک  
شامل کر دیں تو اور بھی بہتر ہے۔ ان سے پھولوں کی تازگی زیادہ دیر تک  
برقرار رہتی ہے۔ اپنے کمروں میں آپ مٹی پلانٹ اور دیگر ان ڈور پلانٹس  
بھی رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں اور پھول آپ کو وہ خوشی دیں  
گے جو باہر سے خریدے ہوئے پھل پھول یا سبزیاں نہیں دے سکتیں۔ یہ آپ  
کی صحت اور اکانومی دونوں پر اچھے اثرات ڈالیں گی۔

اگر آپ گھر میں چھوٹے گیلے لگانا چاہتی ہیں اور پودوں کو صحت مند رکھنا چاہتی  
ہیں تو اس کے لیے بھی کچھ ٹپس ہیں جن پر عمل کر کے نہ صرف آپ اپنی باغبانی  
کا شوق پورا کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کو بہترین انداز میں سجائی سکتی ہیں۔

• سب سے پہلے گیلے یا برتن کا انتخاب کریں جن میں پودے لگانے ہوں وہ  
مٹی کے ہونا ضروری ہیں۔ پلاسٹک یا کسی اور میٹریل کے ہونے کی صورت  
میں پودے کی جڑوں تک خاطر خواہ آکسیجن نہ ملنے کے باعث پودے جل

جائیں گے اور سورج کی تیز شعائیں پودوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ گملوں  
میں پانی کی نکاسی کا انتظام موجود ہونا ضروری ہے۔

• اپنے باغبانی کے شوق کی ابتداء بہت مہنگے پودوں سے ہرگز نہ کریں بلکہ  
صرف ان پودوں تک محدود رہیں جنہیں آپ پہلے آزمایا چکی ہیں وہ سخت جان  
اور آپ کے شوق کے مطابق ہوں گے تو زیادہ مناسب رہیں گے۔

• دھوپ بھی پودوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے لیکن اگر دھوپ بہت  
زیادہ تیز ہو تو اس سے بچانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آج کل مارکیٹ میں  
اس کام کے لیے ہرے رنگ کی نیٹ موجود ہے جو پودوں کو دھوپ کی تیزی  
سے بچاتی ہے۔

• ہر پودے کی دھوپ اور پانی کی اپنی اپنی مانگ ہوتی ہے۔ اس کے لیے  
پودے خریدتے وقت ہی بھی نرمی سے رابطہ کر کے معلومات حاصل کر لینا  
بہتر ہے۔

• پودوں میں کھاد کا بھی مناسب خیال رکھیں۔

• گملوں میں لگنے والے فاضل پودے اور گھاس پھوس کو نکال دینے سے  
آپ کے پودے لگنے پودے کو زیادہ اچھی اور بھرپور خوراک ملے گی۔

• گلدانوں کے پھولوں کو چس کرکروں میں رکھے گئے مٹی پلانٹ اور دیگر  
پودوں میں ڈالیں ان کے پتے زیادہ بڑے ہونگے۔

• چائے بنانے کے بعد اس کی کٹ کو ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے  
پودوں کی جڑوں میں ڈالیں۔ پودے زیادہ تیزی سے بڑھیں گے۔ بس  
دھیان رکھیں کہ جتنی ہی ہوا اس میں ہوگی زیادہ شامل نہ ہو ورنہ آپ کے گھر

چونٹیاں حملہ کر دیں گی اور پودوں کی جڑوں کو کھا جائیں گی۔

• پودوں کے گملوں میں کبھی کبھی ٹھنڈی چائے چھڑکنے سے مٹی میں کیڑے  
نہیں رہیں گے۔

• اسی طرح پودوں کی کٹائی، چھٹائی اور دھونے سے ان کی خوبصورتی برقرار  
رہتی ہے ورنہ آپ کا باغیچہ بے ڈھنگا اور جنگل کی شکل اختیار کر کے کیڑے  
کوٹھوں، بکھیوں اور دیگر حشرات کی جنت بن جائے گا۔





## پر لطف ذائقوں کا نیا مرکز MEWS CAFE

جہاں لگتا ہے آپ لندن کی شاہراہوں پر جانے لگے ہوں  
شاہین ملک

کسی بھی نئے رہستوران میں کھانے کے لئے جانا تجربے سے کم نہیں ہوتا۔ اگر کسی کھانے کے شائق کو تبصرہ بھی کرنا ہو تو سفر ایڈوچر میں ملتا ہے۔ MEWS کلفٹن کراچی کے بلاک 4 میں کھانے والا تیار رہتا ہے۔

نیچے رہانی مہمان نوازی کی روایت کی پاسداری کرتے ہوئے ہمیں پورے ریستورنٹ میں لے کر گئیں چھلکے یہ ریستورنٹ ہے اس لئے شام کے 7:30 بجے ہی یہاں لوگوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا

نیچے نے بتایا کہ اگر آپ نے لندن دیکھا ہو تو وہاں European Cobbled Street کے مخصوص فن تعمیر کو سراہا ہوگا ورنہ نیت پر دیکھنے کا ہم نے انہی MEWS اسٹریٹس کی تعمیرات سے متاثر ہو کر ریستورنٹ کا اندرونی خاکہ تیار کیا اور اس کا نام بھی مستعار لے لیا۔

دیواری تعمیر کی آرائش بھی لندن ہی سے انسپریشن لے کر کی گئی ہے اور موڈلائنگ کا اہتمام ماحول کو کیف اور بنا دیتا ہے۔ بہر حال ماحول کی ٹکسی تصویر اس تبصرے میں ملاحظہ کر لیجئے گا، ہم آہستہ آہستہ بڑھ کر کھانوں کے انتخاب کی بات کرتے ہیں۔

Quinoa Salad یقیناً ایک صحت بخش انتخاب تھا۔ پڑا کھانے کو دل چاہا تو ہم نے Tuscan Flatbread پڑا آرڈر کیا۔ یہ ٹھیک ٹھاک خستہ تھا۔ ماننا پڑتا ہے کہ پڑا تازہ تازہ کھایا جائے تو ہی اس کی خوشگئی قائم رہتی ہے۔

میں کورس کے لئے Mac & Cheese، Wings and Ribs Platter اور No Fuss Burger کے ساتھ ساتھ Korean Beef Bowl آرڈر کئے گئے۔ ان ڈشز کو ہم کلفٹن کے دیگر ریستورنٹس میں دو ایک مرتبہ آزما چکے تھے اور تجربہ کرنا چاہتے تھے کہ MEWS CAFE نے کیا نیا بات پیش کی ہے۔ کورین بیف باؤل میں چاولوں کے ساتھ فرائیڈ بیف کی اسٹرائپس اور فرائی کیا ہوا انڈانہ صرف اپنی پریزنٹیشن میں بلکہ ذائقے میں بھی بہتر تھا۔ مجموعی طور پر ان کھانوں میں ہلکا مصلحہ، مناسب حد تک روغن اور تازہ سبز یوں کی رنگت تبدیل کئے بغیر انہیں تیار کرنے کی کوشش کی گئی تھی اس صحت بخش اقدام کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مثال کے طور پر ہم Rib Platter کی کوالٹی اور غذائیت کے تو معترف ہو گئے۔

MEWS CAFE کے فوڈ کلسنٹ ٹر حسین نے ہمیں بتایا کہ پاکستانی شائقین اب کھانوں کے انتخاب میں جدید تہذیب اور ثقافت سے متاثر نظر آتے ہیں۔ بلاشبہ اس کی ایک وجہ ان کا بیرونی ممالک کی سیروسیاحت یا کام کے سلسلے میں قیام بھی ہو سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ روایتی کھانوں سے

محبت کر مختلف ملکوں کے کھانوں میں دلچسپی لیتا ہے اور صاحبہ ثروت لوگ بھی کھانا تیار کرنے کے فن میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ اب ریستورنٹس کا سلیکشن بڑھ گیا ہے۔ ریستورنٹس کا تعلق طبقات سے ہوتا ہے۔ کھانے کے علاوہ کھانے کے لئے والے ریستورنٹس انگلیوں پہ گئے جاسکتے ہیں۔ جدت اور تنوع کے فروغ کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر کھانے پیش کرتے ہیں۔ ہم نے MEWS کا میو سیٹ کرتے ہوئے اسی خیال کو پیش نظر رکھا ہے۔ ایک جرمن کھانا ہے کہ کسی فرد کے کھانے کو دیکھ کر اس کے سماجی مرتبے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔

مومن نے شمر اور میٹھ کولا ہور میں اپنی براج کھولنے کا مشورہ دیا ہے ایک دن نواز مسکراہٹ کے ساتھ قبول کیا گیا۔ انشاء اللہ MEWS کھانا کی سائے گا۔ یہ نیا ریستورنٹ کینے فلو، کوئل اور دیگر ریستورنٹس کے لئے مقابلہ اور برتری کے اعتبار سے سخت ثابت ہو سکتا ہے مگر بزنس کرنے کا لطف بھی اسی وقت آتا ہے جب مقابلے کے ساتھ کھانے کا مقابلہ ہو۔ نیچے، نوب اور عامر کے لئے یہ بزنس کسی چیلنج سے کم نہیں۔

### میٹھے میں کیا ہے؟

یہ سوال اب صرف دعوتوں کے اجتماعات تک محدود نہیں رہا۔ عام روزمرہ کے طعام کے بعد بھی ہمارا یہی سوال ہوتا ہے۔ MEWS میں Triple Chocolate Skillet Cookies چاکلیٹ پسند کرنے والوں کے لئے پرکشش انتخاب ہے۔ اس کے علاوہ براؤنیز، کپ کیکس اور آئسکریم میں بھی انتخاب کی توسیع عجائبات موجود ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں کوکیز ہی بہترین ہیں۔ میٹھا کھانے کا شوق پورا ہو جاتا ہے۔ واپسی پر ہم سب ایک نکتے پر ہم خیال تھے کہ ریستورنٹ نے اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ غذا کییت بھرے کھانے



پیش کیے ہیں۔ اگرچہ جامعالوں یا فوڈ کلرز کا استعمال نہیں کیا اور ایک اہم نکتہ نورہ کیا ہے کہ کھانے کے لئے جانے والے برتنوں پر بہت توجہ دیا کرتی ہیں۔ نشیمن کی آرائش کو اہمیت دیا کرتی ہیں اس طرح تو MEWS CAFE کا سلیکشن دیکھ دیا جاسکتا ہے کیونکہ انتظامیہ نے نگاہوں کو بھلا گئے والے سلیکشن پر تو کے پس منظر کو تخلیق کیا ہے اور پس پردہ کچن کے معیار کو بھی بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کا آغاز کیا ہے۔ کھانوں کی شائقین کی بڑی تعداد کیفے میں آنے لگی ہے یقیناً یہ اس کی غیر معمولی کامیابی ہے۔ ایک بار تو ہم نے تجربہ کر لیا دوسری بار بھی جاسکتے ہیں۔ مومن جیسی لذت بھرے پکوانوں کی ماہر دوست کی یہ رائے ہی خاصی مستند ہے۔



## مصر چلے

یہ دنیا کا قدیم ترین سیاحتی مرکز ہے



اگر آپ نے قدیم شہنشاہی تہذیب کے تہذیبی و تاریخی عجائب گروہ اور شہر پر چند مہرے ایسے ایسے گزریں گے تو آپ کو شہر میں شریفین، شام، ترکی، ایران، عراق اور مصر اس کی اہم مثالیں ملیں گی۔ اس میں اب فن تعمیر میں جدید ترین مصری ثقافت کی پیش کردہ ہیں۔ دریائے نیل کے کنارے آباد قدیم ترین اسلامی تہذیب مصری تہذیب کی طرح عمارت یعنی اہرام مصریہ سے ملے ہوئے ہیں۔ ان اہراموں کی ایک مسلم تاریخ کا حصہ ہے۔ ان کے لئے یورپ، افریقہ اور ایشیائی باشندوں کی کثیر تعداد وہاں آتی ہے۔ بحیرہ احمر کی ساحلی پٹی کے ساتھ ساتھ ساحلی پٹی کے ساتھ ساتھ Resort تعمیر کئے گئے ہیں۔ صحارا کے وسیع میدان تک خوبصورت ٹھکانے واقع ہیں جو نہایت سرسبز و شاداب ہیں۔

بحیرہ احمر کے دہانے پر مرجان جیسے قیمتی نوادرات کیجا کرنے والے بیوپاریوں کا تاننا بندھا رہتا ہے۔ جو ہری یہاں ہزاروں برس سے اپنا کاروبار چلا رہے ہیں۔ قاہرہ میں آپ کو زیورات کی مارکیٹ میں اس پتھر کے علاوہ بھی دیگر پتھروں سے متعلق زیورات ملیں گے۔ ان دکانوں پر خواتین سیلز کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ درس و تدریس، قانون، طب، مٹی، کھجور، ایزر لائٹ، فلمی صنعت کے علاوہ بھی ہر شعبہ زندگی میں نظر آتی ہیں۔ 2011ء میں مصری انقلاب کے بعد ایک بار پھر سیاحوں نے مصر کا رخ کرنا شروع کر دیا ہے۔ چلے ہم بھی اس کے گلی کوچوں میں نکلتے ہیں۔

### قاہرہ Cairo

کراچی کے باشندے یہاں آ کر صرف زبان اور کچھ کی تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ گلیاں، کوچے، بازار، محلے، سستی مارکیٹیں اور مینے مائز بہت کچھ اپنے کراچی جیسا ہے حتیٰ کہ موسم بھی ایسا ہی مرطوب ہے۔ عرب مسلمانوں نے جدید یورپین ثقافت اختیار کر رکھی ہے۔ مذہبی پابندیاں بہت سخت نہ ہونے کے باوجود مقامی افراد نمازوں کے اوقات پر دکانیں کھلی چھوڑ کر مسجد کا رخ کرتے ہیں۔



تحریر اسکواٹر  
یہ دار الحکومت تحریر اسکواٹر کے علاقے کا علاقہ ہے۔ یہیں مصری انقلاب کے حامیوں نے دھرنا دیا اور دنیا کی سیاست میں پرامن مظاہروں اور مطالبات منوانے کی ایک نئی رسم شروع ہوئی۔ مصر کا 90 فیصد حصہ صحرا پر مشتمل ہے مگر قاہرہ میں باغیچوں سے انیسیت رکھنے والوں کی ہرگز کمی نہیں۔ ہر گھر کے سامنے یا پچھلی روش پر ایک چھوٹا سا باغیچہ ضرور بنوایا جاتا ہے۔ جس میں کچن گارڈننگ کی جاتی ہے اور یہ طرح طرح کے پھولوں کی کاشت فطرت سے محبت کا پیش خیمہ محسوس ہوتا ہے۔





### الیکزینڈریا Alexandria

یہ مصر کی اہم ترین بندرگاہ ہے اور ہوائی، بحری اور زمینی راستے کی مرکزی گزرگاہ ہے۔ الیکزینڈریا نامی سیاح نے اس بندرگاہ کا سراغ لگایا تھا۔ یہ تاریخی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو متعدد ملٹی نیشنل ادارے، درسگاہیں، تحقیقی ادارے، عجائب گھر، نمائش گاہیں اور کتب خانے ملتے ہیں۔ یہ شہر مکمل طور پر کاسموپولیٹن شہر ہے۔ یہاں آپ کو قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ جدید اور پھر جدید ترین ثقافتوں اور افراد سے سابقہ پڑتا ہے۔ حالانکہ 14 ویں صدی میں یہاں زلزلوں نے خاصی تباہی مچائی تھی لیکن مصریوں نے اسے نوآبادیاتی تعمیرات سے بڑھ کر منظم سیاحتی مرکز بنادیا۔



### شرم الشیخ Sharm-el-Sheikh

مصر کے جنوبی حصے میں Sinai Peninsula کے جنوبی سرحد پر یہاں شرم الشیخ نامی ساحلی اقامت گاہیں بنائی گئی ہیں۔ دنیا کی بہترین ڈائیونگ سائٹس یہاں پر دستیاب ہیں۔ یہاں پر کثیرتعداد میں شریک ہو جاسکتا ہے۔ جیپ سے یا ذاتی گاڑی سے یہاں جانا بہترین ہے۔ آدھ وقت کے ذرائع آپ کا خیر مقدم کریں گے۔ عقب میں سینا کی پہاڑی علاقہ نہایت جاذب نظر ہے۔ اس شہر میں اکثریتی آبادی اقلیتوں پر مشتمل ہے۔ یہاں پر کثیرتعداد میں سیاحات آتے ہیں۔

### Dahshur

یہ علاقہ دریائے نیل سے 40 کلومیٹر دور واقع ہے اور یہاں دیکھنے کی چیزیں بہت زیادہ ہیں۔

### مصری ذائقے

#### تامیہ

یہ لوبیا سے ملنے جلتے مقامی بیج سے بنائی جانے والی ڈش ہے جس میں سلاد اور تازہ سبزیاں شامل ہوتی ہیں۔



#### فلافل

پکے سے مصالے دار پیسٹ بنا کر دالوں سے کباب بنایا جاتا ہے جسے تازہ سبزیاں اور روٹی میں لپیٹ کر پیش کیا جاتا ہے۔



### Hurghada

یہاں سو کے لگ بھگ ہوٹل ہیں اور اس ساحلی پٹی پر بندرگاہ کی خوبصورت تعمیرات کو کتنی پرکشش محسوس ہوتی ہے اس جگہ واقع ہوٹلوں کی تعداد سے بھی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔





# اس نے چھری

## محمود شام

اب کے بیڑوں نے کچھ کہا ہی نہیں  
کیا موسم ہے بولتا ہی نہیں  
یوں کھلے ہیں گھروں کے دروازے  
جیسے گلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
وہ ڈراتے ہیں یوں خدا سے مجھے  
جیسے میرا کوئی خدا ہی نہیں  
خیر بدن میں ہے عمر کے باعث  
کبھی جھکا ہی نہیں  
تیری باتوں میں وقت ادا کرتا ہے  
میری بانہوں میں ٹھہرتا ہی نہیں  
ہم تو رستوں سے دل لگا بیٹھے  
منزلوں کا تو کچھ پتا ہی نہیں  
نظر اندھے کبھی نہیں ہوتے  
بولتے ہیں دیکھتا ہی نہیں

## تشنہ بریلوی

نام ہے گھر کی ہر دیوار پر  
اور اب رہی ہے نظر دیوار پر  
نام تیرا جوں ہی تھا توں شہید  
مجرور دکھایا دست ہر دیوار پر  
تتلیاں بھی کیوں نہ آئیں اب قطار اندر قطار  
تیرے تڑپوہ تر شام و سحر دیوار پر  
اپنے ساتھ لے جاتی ہے بڑھ کے ذلف شب  
چومنے آتی ہے گھر کو سحر دیوار پر  
بن گئی دیوار میری آواز کو حریف  
ڈالتا ہے اشک سے رخصوان خط دیوار پر  
ہے کرشمہ یہ بھی تیرے نام کا ہے جان بوجھ  
ج گئے ہیں ہر طرف لعل و گہر دیوار پر  
داستان بہت وحشت تو ہے یہ حد طویل  
میں نے لکھ ڈالی ہے کمر کے مختصر دیوار پر

## اعجاز رحمانی

وہ آئینے کو بھی دیکھ کر ال دیتا ہے  
کسی کسی کو خدا سے مانگتا ہے  
عجب محسوس ہے، مٹا ہے، کچھ کچھ ہوتا ہے  
جواب سب کو مگر حسب حال دیتا ہے  
برائے نام بھی، جس کو وفا نہیں آتی  
وہ سب کو اپنی وفا کی مثال دیتا ہے  
جنون عشق کے ہوتے ہیں مختلف آداب  
کسی کو ہجر، کسی کو وصال دیتے ہیں  
تمام عمر بھی جن کا جواب مل نہ سکا  
وہ امتحان میں ایسے سوال دیتا ہے  
نکالت نہیں کاٹتا تو ایک بھی گل چیں  
مگر گلوں کو چمن سے نکال دیتا ہے  
تعلق اپنا ہے اعجاز اس قبیلے سے  
بھائی کر کے جو دریا میں ڈال دیتا ہے

<http://famousurduinovel.blogspot.com/>





# ثقافتی میلے اور مصنوعات کی تشہیری مہم اور دلچسپ سرگرمیاں



## فیصل آباد کا کینال میلہ

ہماری فیصل آباد کی قاری بہنوں نے مطلع کیا ہے کہ یہاں گذشتہ دنوں نہروں کو آراستہ کرنے، آتشیازی کے مظاہرے، نوڈسٹریٹ کے نظارے دیکھنے کو ملے کینال میلے میں جو ہر سال موسم بہار کے اختتام پر منعقد ہوتا ہے۔ کوکا رنگ روشنیوں میں نہائی ہوئی نہر میں کشتی رانی کا حسن یقیناً قابل دید ہوتا ہوگا۔ کہتے ہیں کہ اس سے پہلے نہروں کی صفائی اور آرائش کا کام بھی نہایت عرق ریزی اور مہارت سے انجام دیا جاتا ہے اور شہری جوت در جوت کینال میلہ دیکھنے آتے ہیں۔



## KHYBER FOOD FESTIVAL

## خیبر فوڈ فیسٹیول

پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، کراچی، لاہور میں غیر ملکی کھانوں کے میلے تو اکثر لگتے تھے۔ جنہیں ہم میں سے بہت سے لوگوں کو دیکھنے اور یہاں کھانے کا موقع ملا مگر اس بار انوکھی سی بات یہ ہوئی کہ پی سی ہونٹ کراچی نے خوب چٹکارے دار خیبر پختونخوا کے کھانوں کا میلہ منایا تھا۔ اس ثقافتی تقریب میں ہم نے لوک رقص، شاعری، گیت اور چٹلی کیا بوں سے بہت کرا انواع و اقسام کے سادہ اور سخن کھانے چکھے۔ اپنے ہی وطن کے کسی مخصوص خطے کی ثقافت اور آداب زندگی کے معمولات سے ملنے کی یہ بھی ایک نئی نوعیت کا دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ لذت کام وہن کا یہ سلسلہ برسوں تک یاد رہے گا۔



## Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش

انٹرنیشنل جیولری برانڈ Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر برانڈ کی روح رواں روبی زاہد نے بتایا کہ ”اس بار بھی ہم نے ہر طبقے کی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے زیورات کے مختلف ڈیزائنز متعارف کرائے ہیں۔ ہمارا برانڈ دنیا بھر میں مقبول ہے کیونکہ ہم وزن اور تیاری کے مرحلوں میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ خواتین کے لئے زیورات کی خریداری محض ذاتی استعمال ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ بچت اور سرمایہ کاری کے کام بھی آتی ہے۔“ اور نمائش میں ہم نے دیکھا کہ خواتین کی اکثریت مختصر حجم اور کم قیمت کے زیورات کی خریداری میں دلچسپی لے رہی تھی۔



## نبیلہ اور مسرت مصباح کی نئی کاسمیٹکس

پاکستان نے کاسمیٹکس انڈسٹری میں بھی قدم رکھا ہے۔ متعدد برانڈز مقامی خواتین کی ضرورتوں اور تقاضوں کو مد نظر رکھ کر مصنوعات تیار کرنے لگے ہیں۔ حال ہی میں ہمیں اسٹاکسٹ اور بیوٹیشن نبیلہ مقصود نے N.O میک اپ کے عنوان سے فاؤنڈیشن، فیس پاؤڈر، بلش آن اور ہائی لائٹر کو ایک ہی کٹ میں متعارف کرایا ہے۔ جسے خواتین دوامان سفر بھی اپنے ہمراہ رکھ سکتی ہیں اور ضرورت پیش آنے پر سیلون میں آئے بغیر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسی طرح مسرت مصباح نے حلال اجزاء سے کاسمیٹکس کی وسیع ترین متعارف کرائی ہے۔ جس میں نیل ایٹال سے لے کر لپ گلوں اور فاؤنڈیشن سے لے کر ہینر کلرز تک ہر چیز دستیاب ہے۔ گذشتہ دنوں ان دونوں ماہرین حسن نے اپنی مصنوعات کی تشہیری نشست رکھی اور نامور ماڈلز پر کامیاب تجربے بھی کئے اور ان کے حسن کو دو آئینہ بھی بنادیا۔



## محبت کی خاطر



ڈاکٹر شہ شہ سید

ایک دن اپنی ماں کے سامنے نہ جانے کیسے وہ پھوٹ پڑی اور وہ سب کچھ بتا دیا جو گزشتہ سترہ ماہ میں اس کے ساتھ ہو چکا تھا۔ وہ جہنم میں رہ رہی تھی ایک ایسا جہنم جو ہم نے اس کے لئے خریدنا تھا اسے تجھے میں دیا تھا۔ نہ چاہتے ہوئے اپنے دل کے کٹڑے کو جس کے حوالے کیا تھا وہی اسے پامال کر رہا تھا۔ جس بٹیا کے پیروں میں چبے ہوئے کالج کے کٹڑے نے میری نیند اڑا دی تھی اس بٹیا کے جسم کے ہر حصے کو پامال کر دیا تھا ان لوگوں نے۔ ہم سب حیران رہ گئے تھے۔ میں سو نہیں سکا تھا ایک پل بھی۔ کسی سے اتنی نفرت مجھے ہو جائے گی میں نے سوچا تک نہیں تھا۔ تین دن کے اندر اندر میری بیوی ایک ایسی بوڑھی عورت بن گئی جیسے دنیا میں اس کے لئے کچھ نہیں تھا۔

میری نظر کے سامنے دیکھتے دیکھتے میں اپنی بیوی کو ہار گیا۔ مجھ اندازہ نہیں کہ وہ میری بیٹی سے اتنا پیار کرتی ہوگی۔ بچی کی پیدائش ہوئی۔ میں نے خود پرویز کے والد کو ان کے پوتی ہونے کی خوشخبری دی۔ انہوں نے کسی گرجائی کا اظہار نہیں کیا۔ کوئی مٹھائی کھانے کی فرمائش نہیں کی اور نہ ہی کوئی مٹھائی لے کر آیا۔ تین دن کے بعد پرویز کی جانب سے سی سی ایس کے ذریعے طلاق نامہ مل گیا۔ میری بیٹی جس کے ٹکڑوں میں لگے ہوئے شیشے کے کٹڑے کو نکالنے میں میں خون کے آنسو ریا تھا اس کے دل میں پرویز نے چھرا گھونپ دیا تھا اور میں اس چھرے کو نکال نہیں سکتا تھا۔

تین دن کے بعد میری بیوی کو یکا یک دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے دیکھتے اسپتال جاتے ہوئے وہ مجھے چھوڑ گئی۔ مجھے پتہ تھا کہ اسے شمع کا گم کھا گیا۔ وہ شمع کے آنسوؤں کا بکھرا ہوا چہرہ، ٹوٹا ہوا دل، ٹوٹا ہوا وجود اور دیران آنکھوں کا کرب برداشت نہیں کر سکی۔ مجھے ہی سب برداشت کرنا پڑا، میں ہی سب برداشت کرتا رہا۔ میں نے اپنے ہاتھوں سے دفن کیا۔ اپنی بیٹی کے آنسو پونچھے۔ اپنی نواسی کا حقیقہ کیا۔ اپنی بیٹی کو دورہ اسپتال میں نوکری کے لئے راضی کیا۔ اسے آمادہ کیا کہ وہ زندگی کی جنگ میں شامل ہو۔ جنگ تو لڑنی پڑتی ہے اور یہ جنگ تو لڑنی ہی پڑے گی۔

میری بہادر شمع یہ جنگ لڑنے کو آمادہ ہو گئی، اس نے اسپتال میں کام بھی شروع کر دیا پاکستان اور باہر کے امتحان کی تیاری بھی شروع کر دی۔

وقت بڑھ رہا تھا ہوتا ہے زندگی ایک مسلسل تہ بلی کا نام ہے جو کبھی کبھی حیران کر دیتی ہے۔ وہ پرویز کی زندگی سے نکل کر خوش تھی اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے لندن جائے گی اس کی خوشیوں کے باوجود اس کے شیشے جیسے ٹوٹے ہوئے دل کی کرچیاں میرے سینے کے اندر میرے دل کو لہو لہان کرتی رہیں۔

ایک دن میرے بچپن کا دوست وسیم اپنے بیٹے کی شادی کا پیغام لے کر آیا۔ وہ لندن میں ڈاکٹر تھا اور شمع سے شادی کرنا چاہتا تھا۔

سب کچھ جلدی جلدی ہو گیا، میرے سمجھانے پر وہ راضی ہو گئی اور وسیم کے بیٹے نیاز سے ملاقات کے بعد اس کا نکاح ہوا اور وہ بچی کے ساتھ لندن چلی گئی۔ اب مجھے پتہ چلا کہ شمع کیا کرنا ہے۔ انتظار اس وقت کا انتظار جب میری محبت کا حساب ہوگا۔ میرے درو کا شمار ہوگا۔ ان کرب ناک راتوں کا مداوا ہوگا جو میں نے اور میری بیوی نے نہ جانے کیسی گزاریں تھیں۔

شمع کے جانے کے دس دن کے بعد مجھے پتہ چلا کہ پرویز کی دوسری شادی ہو رہی ہے۔ وہ ایک اور لڑکی کی زندگی برباد کرنے جا رہا ہے۔ میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ میں یہ نہیں ہونے دوں گا۔ زندگی میں پہلی دفعہ میں نے ایک انسان پر گولی چلائی اور اسے قتل کر دیا۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ لوگ قتل کیوں کرتے ہیں۔ وہ قتل مقول سے نفرت کی بنا پر نہیں کرتے، وہ قتل محبت کے لئے کرتے ہیں ایسی ہی محبت جیسی مجھے اپنی شمع سے تھی۔

دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ یا ہم بے باقی باتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ کاش یہ بات درست ہوتی۔ کاش ہم نے اپنی بیٹی کو یہ بھی سکھایا ہوتا کہ اپنے سرال اپنے شوہر اپنی ماں اور سسر کی شکایتیں باتیں ہمیں بتانی، کاش ہم نے اپنی بیٹی کو تعلیم کے ساتھ ساتھ لڑائی بھی سکھایا ہوتا۔ ہمارے لاڈ پیار اور بے جا محبت کے باوجود وہ ایک ایسی لڑکی تھی جس نے اپنے ماں باپ کو دکھ نہیں پہنچانا چاہتی تھی۔ اس نے ہمیں نہیں بتایا کہ سرال میں اس کے ساتھ کیا ہوتے رہے۔

ہمارے دیس میں ہماری ثقافت ہمارے گھروں میں بھی ہوتا ہے۔ لڑکیاں بچپن میں اپنے ماں باپ کے ہم عمر کی خاطر سب کچھ برداشت کرتی ہیں۔ انہیں اور ماں کا کیا جاتا ہے۔ زبانی طعن و تشنیع کا نشانہ بنایا جاتا ہے مارا جاتا ہے۔ ان پر تیزاب پڑا جاتا ہے، انہیں جلادیا جاتا ہے، انہیں مار دیا جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ ہماری اقدار ہیں، روایت ہے، ثقافت ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کیوں ہماری بڑی لڑکیاں محض اپنے ماں باپ کو دکھ پہنچانے کے ذریعے دکھ سہتی رہتی ہیں۔ اندر اندر باہر مار مارتی ہیں جیتی ہیں وہ سب کچھ سہتی ہیں جو ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

شمع کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا جس کی ہمیں خبر نہیں تھی۔ پرویز کی ماں نے جو سلوک اس سے روا رکھا اس کے بعد اس کی نندوں دیوروں اور چچا بھائیوں کے پرویز کا رویہ بھی خراب ہو گیا تھا۔

پرویز کو اعتراض تھا کہ وہ اسپتال میں غیر مردوں سے بات کرتی ہے۔ شادی کے تھوڑے دنوں بعد ایک بار وہ اسپتال اسے لینے گیا تھا تو اسے یہ بھی پسند نہیں آیا کہ اس کے پروفیسر شمع سے بہت بے تکلفی سے باتیں کر رہے تھے۔ اسے شکایت تھی کہ شمع کے ساتھ کام کرنے والے مرد ڈاکٹر اس سے بہت بے تکلف ہیں۔ یہ باتیں تو ہم لوگوں کو بہت بعد میں پتہ چلیں۔ اس عرصے میں شمع کو حمل ٹھہر گیا۔ جس کی ابتدائی خوشی تو دھوم دھام سے منائی گئی مگر حمل کے درمیان ہی پرویز اور اس کی ماں نے کہہ دیا کہ یہ بچہ پرویز کا نہیں ہے۔ ایک دن وہ اسے ہمارے گھر چھوڑ کر چلا گیا۔

ہم لوگوں کو تقریباً دو ماہ کے بعد پتہ لگا جب پرویز اس عرصے میں ایک دن بھی ملنے نہیں آیا۔ نہ جانے کیوں شمع ہم لوگوں سے الٹے سیدھے بہانے بناتی رہی۔ شاید اس امید میں کہ وہ ایک دن اسے لینے آجائے گا۔ ساری باتوں کو بھول جائے گا اور اپنے کئے پر معافی مانگ لے گا۔

خاندان کا بڑا کاروبار تھا جس کی وہ بھی بھال کر رہا تھا۔

رشتہ پکا کرنے سے پہلے میں بھی اس سے ملاؤں تک اس سے باتیں کی تھیں۔ اسے بتایا تھا کہ میں نے کتنی بہت ذہین لڑکی ہے ڈاکٹر بننے کے بعد وہ آگے بھی پڑھے گی۔ وہ کام بھی کرے گی۔ بیٹی کا باپ ہونا بھی سنا تھا اس کا کام ایک لکھے پر دل دھڑکتا ہے خاص طور پر شادی کے موقع پر کہیں کچھ ایسا نہ ہو جائے دینا نہ ہو جائے کسی ایسے بندے سے شادی نہ ہو جائے جو جگر کے کٹڑے اور دل میں بیٹی جیسی بیٹی کے ساتھ کچھ ایسا کر بیٹھے کے باپ زندگی بھر کف افسوس ملتا رہے۔ پرویز سے میں متاثر ہوں اس کی شخصیت دلکش تھی۔ وہ پڑھا لکھا تھا اور اس کی باتوں سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ سمجھدار آدمی ہے۔ اس نے کہا تھا کہ وہ بھی یہی چاہتا ہے کہ اس کی ہونے والی بیوی مزید پڑھے کام بھی کرے اور جو کرنا چاہے کرے۔

”آج کل زمانہ بدل گیا ہے انکل۔ کسی پڑھی لکھی لڑکی کو گھر کیسے بٹھایا جاسکتا ہے کام تو کرنا چاہیئے، میری طرف سے تو شمع کی مرضی ہے کام کرے یا نہ کرے۔ جس میں اس کی خوشی اس میں خوش ہوں۔“

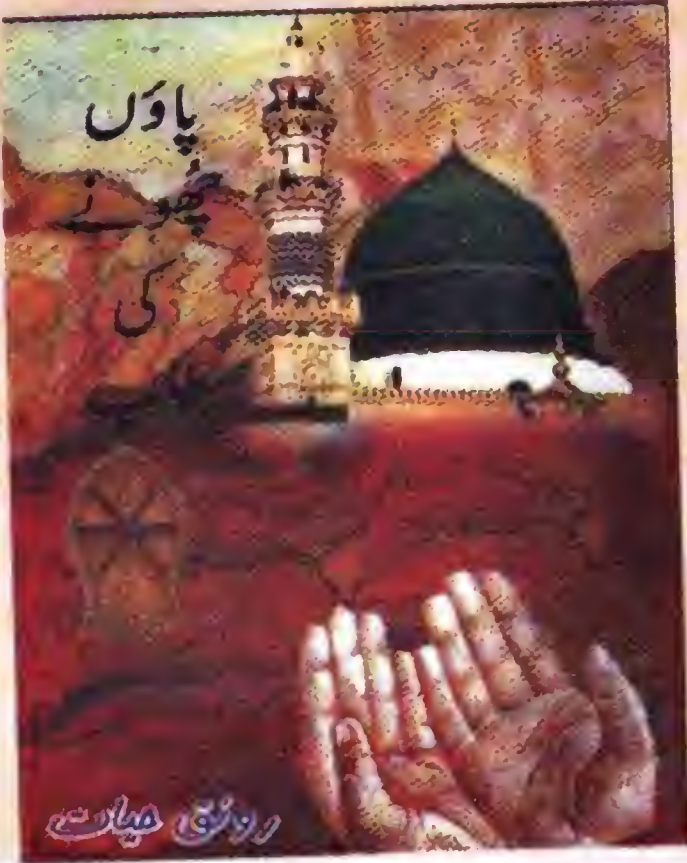
میری خوشی اپنی جگہ بجا تھی اس سے بڑھ کر کیا بات ہو سکتی ہے کہ ایک پڑھا لکھا خوبصورت جاذب نظر برسر روزگار نو جوان میری بیٹی کا طالب تھا اور میری بیٹی کی خواہشات کا احترام بھی کر رہا تھا۔

شمع کو بھی پرویز بہت پسند آیا۔ ویسے اس نے کبھی بھی کسی خاص پسند کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ہم لوگ جو بھی فیصلہ کریں گے اس کے لئے اچھا ہی کریں گے وہ اتنا اعتبار اور اس قدر محبت کرتی تھی وہ ہم سے اور کتنی بڑی ذمہ داری تھی ہماری کہ ہم اس کے لئے کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں جس کے بعد لوٹنے کا کوئی راستہ نہ ہو۔

شمع کے ڈاکٹر بننے کے آٹھ ماہ بعد ہم نے اپنی پیاری بیٹی کی شادی پرویز سے کر دی تھی۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اسے جہیز دیا اور پرویز کے خاندان کی فرمائش پر دھوم دھام سے شیرن ہوٹل سے بیٹی کو رخصت کیا تھا ہم لوگوں نے۔

شادی کے کچھ ہی دنوں بعد میں پتہ چلا کہ پرویز کی ماں کو شکایت تھی کہ ہم نے اپنی بیٹی کو مناسب جہیز نہیں دیا میں پریشان سا ہو گیا۔ یہ کیسی بات تھی اپنی بیٹی کو خون جگر سے پالا تھا ہم نے۔ بہترین تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا تھا اسے۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر جہیز دیا تھا اسے پھر یہ شکایت مجھ پہ بڑا اثر ہوا تھا مگر میری بیوی نے سمجھایا کہ یہ عورتوں کی باتیں ہیں ساس وغیرہ تو اس طرح کی باتیں کر دیتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ پرویز کو شمع سے کوئی شکایت نہیں ہے اور دونوں میاں بیوی ایک





## پاؤں چھونے کی طلب

شاعر: رونق حیات

صفحات: 176

ہدیہ: 400 روپے (15 امریکی ڈالر)

ناشر: نیاز مندان کراچی

زیر تبصرہ نعتیہ مجموعہ "پاؤں چھونے کی طلب" بالادب عقیدت سے لبریز کلام کا شفاف آئینہ ہے، جو حضور ختمی حضرت محمد ﷺ سے والہانہ محبت کے جمالیاتی نقش و نگار سے مصور ہے۔ سیرت رسول ﷺ سے مزین اشعار خصوصی اثر انگیزی سے عبارت ہیں۔ رونق حیات نے مجھے ہونے غزل نگار بھی ہیں اور حمد و نعت کی باریکیوں سے پوری طرح آگاہ بھی ہیں۔ توحید رسالت کی حقیقت کا شعور ان کے کلام کی اساس ہے۔ رونق کے یہاں آپ کو پامال مضامین نہیں ملتے۔ انہوں نے مختلا انداز سے نعتیں تخلیق کی ہیں۔ لفظیات کا چناؤ اور ان کا بر محل استعمال ان کی قادر الکلامی کی شہادت ہے۔ ان کی نعتوں کے موضوعات اور ان کا تازہ رخ اسلوب ان کی انفرادیت کا روشن ثبوت ہے۔

مجھ کو شہر نبی ﷺ سے آئی ہے  
زندگی کے شعور کی خوشبو

## دیاردل

کاسٹ: عابد علی، میکال، ذوالفقار، منیر معید، بہروز سبزواری اور دوسرے  
پیشکش: ہم نیٹ ورک

نیا نئی وی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس و قزح خود پر طاری کرے اپنی جن کو نہیں چھوڑ سکتا۔ یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیاردل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر دیو کی ہیمنٹ پڑتے ہیں۔ زمیندار جاگیر دار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں یہی حال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور منیر معید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے لیے ہیں جن کے ذریعے دیاردل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گمن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پاوے۔ پتا نہیں کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اتارنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیاردل میں فطرت کی حکاکی بہت پر تازہ انداز میں کی گئی ہے۔



## ہوٹل

کاسٹ:

میرا، انیس راجہ (مرحوم)، اکبر خان، ڈاکٹر عالیہ امام، بیلا ناز، بابر خان، فرخ ویر بار، ہمایو گیلانی،

نویڈ بلوچ اور دوسرے

کہانی کا رو ہدایت کار: خالد حسن خان

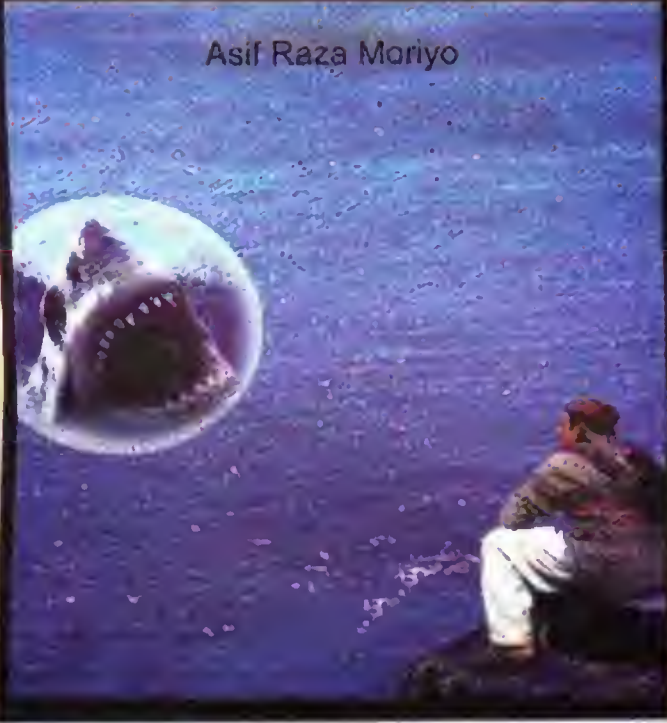
یہ فلم نفسیاتی عار نے میں مبتلا شخص کی ہے جس کی زندگی میں آنے والا ہر شخص اس کے منفی رد عمل کے باعث پریشان رہتا ہے۔ دراصل یہی تو ہوٹل کا مالک ہے جس کے تجربے میں ہزاروں ایسے سیاح اور تارکین وطن آتے ہیں جن کی اپنی منفرد کہانی ہے۔ زندگی کی اس تصویر کے خالق پاکستانی ہدایت کار خالد حسن خان ہیں جو نیو یارک فلم اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہوئے ہیں اور یہ پہلی ہندی اردو فلم پاک و بھارت کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ فلم میں تجسس کی بھرمار ہے۔ سینما نوگرانی بھی بری نہیں۔ خالد حسن خان نے فیٹے پر زندگی کے خوبصورت اور کرہنک مناظر پیش کئے ہیں۔ کچھ کردار تلخی کے صحرا تو کچھ زندگی کی عظمت کو چھو لیں گے اور پھر ہوٹل میں کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لیے پاکستانی سینماؤں میں ضرور جائیے۔ خبر یہ بھی آئی تھی کہ تیسرے دلی انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں میرا کو بہترین اداکارہ کا ایوارڈ دیا گیا ہے۔ فلم کی نمائش سے پہلے اسے بہترین اداکارہ کا ایوارڈ ملنا بھی میرا کی رنگارنگ شخصیت کے سحر انگیز بیانات سے مشابہت رکھتا ہے۔





Moriro Fisherman And  
The Shark of Kolachi

Asif Raza Moriyo



Moriro Fisherman And The Shark of Kolachi

مصنف: آصف رضا موریو  
قیمت: 300 روپے  
پبلشر: انڈس کلچرل اینڈ لٹریچر آرگنائزیشن

برسوں پہلے ارنسٹ ہیمنگ وے Old Man and the sea لکھ کر امر ہو گئے تھے۔ ان کی اس تصنیف کو انگریزی ادب میں کلاسیک کا درجہ حاصل ہے اور اس پر فلم بھی بن چکی ہے۔ آصف رضا موریو نے کچھ اس انداز میں اپنا انگریزی ناول تحریر کیا ہے۔ اس کا پس منظر سندھ ہے اور کردار بھی سندھ ہی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس ناول میں اس وقت کا سندھ جب کراچی کا نام کلاچی ہوا کرتا تھا۔ آصف نے سندھ کی تاریخ پر چھائے ہوئے مغالطوں، اور الجھاؤں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ سندھ کو بروہائی گیر بھی سندھ کا ایک ہیرو ہے جو اپنی قدیم روایتوں کو بچانے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ آنے والے مختلف عفریتوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ سندھ کی تاریخ کا آصف رضا موریو کی یہ تصنیف ایک مختلف، منفرد اور دلچسپ تجربہ ہے۔ حال ہی میں اس ناول کا اردو زبان میں بھی ترجمہ شائع ہوا ہے۔ کتاب عجمی سے شائع کی گئی ہے۔

Drama

میرے اجنبی

کاسٹ: فرحان سعید، عروہ، احمد حسن، ہما نواب، صباحید، وسیم عباس اور دوسرے  
ہدایت کار: احمد بھٹی

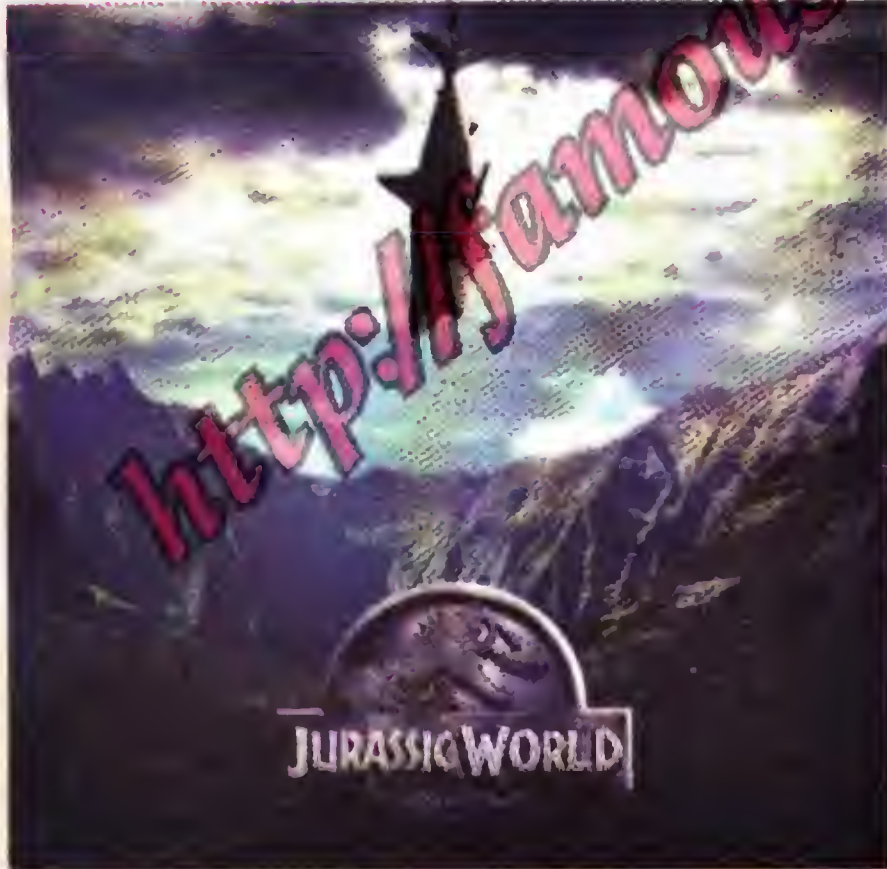
ایک چاہلک عرصہ اور الناک زندگی کا منظر، تو دوسری جانب دلچسپی کی مثال ہیں کہ انسانیت کی قدروں کو فروغ دیتے ہوئے یہ کردار آپ کی زندگی میں میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ ARY چینل کی اس پیشکش کے ہدایت کار احمد بھٹی ہیں جو ایک تخلیقی ذہن رکھنے والے ہیں اور ڈرامے کی زندگی کے ساتھ رابطہ استوار رکھتے ہیں۔ کرداروں کے مابین مانوسیت و ہم آہنگی کی مثال دیکھنی ہو تو میرے اجنبی میں روکے ہوئے۔ غرضیکہ اس سیریل میں رومان پروری، غزلیت، ہمالیائی پہلو اور دکھ ہر پہلو سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ فرحان سعید نے اداکاری کے دونوں شعبوں میں قدم رکھا ہے اور اپنے ہنگاموں کو بچھا بھی تو ہے کہ مرکزی کردار میں کتنی دلچسپی اور وابستگی سے خود کو اچھا کام انجام دے رہے ہیں۔



جراسک ورلڈ

کاسٹ: کرس پریٹ، برائن ڈلاس ہارڈ، ونیٹ ڈی اولوفریو، عرفان خان (ہالی ووڈ اسٹار)  
ڈائریکٹر: کولن ٹریوور

کچھ بچوں اور بڑوں کو سلسلی خیز اور خوف و دہشت سے بھرپور فلمیں بہت ہماتی ہیں اس لئے وہ تیار ہو جائیں کہ ان کے شہر کے سینما گھروں میں خوف اور دہشت کی علامت تصور کئے جانے والے دیوہیکل ڈائنوسازز کے گرد گھومتی شہرہ آفاق فلم نمائش کے لئے آنے والی ہے۔ یہ سائنس فکشن ایڈوچرل جراسک پارک کے سلسلے کی چوتھی فلم ہے۔ ہم ایشیائی باشندوں کے لئے ہالی ووڈ بہت کشش رکھتا ہے۔ اردو ہندی زبان ثقافتی مماثلت کے باعث اور کچھ پاکستان میں بھارتی فلموں کی نمائش کے باعث ان کے اداکاروں کو ہم بخوبی پہچانتے ہیں اور جب بات ہو عرفان خان کی تو انہیں پیشتر سمجیدہ فلموں کے شائقین ہالی ووڈ اور ہالی ووڈ کی فلموں کے حوالے سے بخوبی جانتے ہیں یہ جراسک ورلڈ میں کیا پر فارم کرنے جا رہے ہیں یقیناً یہ بات بھی فلم بینوں کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ جراسک ورلڈ کی جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ تیاری کو بڑے پردے پر دیکھنا بھی کم سلسلی خیز تجربہ نہیں ہوگا۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# ستاروں کے محفل

سرطان



26 جون

فہد مصطفیٰ اداکار، میزبان اور پروڈیوسر کوئٹہ ہوں عبدالقادر دوسری بیوی اور جیتو پاکستان سے شہرت ملی۔ ان کی میر تقی میر پر بننے والی فلم ماہ میر کا انتظار کیا جا رہا ہے۔ فہد آپ کو سالگرہ مبارک ہو (ادارہ)

22 مئی تا 21 جون

برج جوزا



ایک سے زائد شعبوں میں دلچسپی برہمگی۔ پراسید بھی رہیں گے اور مایوسی بھی اپنے حصار میں جکڑے گی۔ ماہ جون میں روحانیت بڑھنے لگی۔ آپ کا ذہن بیدار اور مستعد رہے گا۔ کام انجام دینے کے لئے کئی نئے طریقے سوچیں گے۔ مالی طور پر خوشحال ہو سکیں گے۔ آمدنی کے ذرائع بڑھیں گے۔ مستقل مزاجی اور محنت کے لئے آمادہ رہیں گے۔

21 اپریل تا 21 مئی

برج ثور



اسی طرح جیسا کہ مادی سے کام لیں۔ کامیابی آپ کا لیب بنے والی ہے۔ آپ کو ضروری طور پر قبول کر لیتے ہیں۔ اپنا کام اختیار اور آزادی کے ساتھ کرتے ہیں تو ضرور کریں۔ روپے پیسے کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے لیکن کبھی بھی ان کے لئے کی بات نہیں۔ برج ثور کی خواہشیں میں ذہیب و زینت کا رجحان ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل

برج حمل



آپ کا میدان عمل، تاریخ، سیاست میں تحقیق اور اسی قسم کے مضامین ہیں ان ہی میں کامیابی آپ کی ہے۔ ان کی تجارت پیشہ ہیں تو اتفاق سے کوئی بڑا سودا ملے پائے گا۔ فنون لطیفہ میں لکھنے والوں کے لئے یہ ماہ بہت شہرت آپ کا مقصد ہے۔ رومانوں، ملاحات میں لکھنے کی ضرورت ہے۔ محبت اور گہر میں حاکم اندوہ خرابی کا باعث بن سکتا ہے۔

24 اگست تا 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ دوست بنانے میں ماہر ہیں اس ماہ بھی آپ کے حلقہ احباب میں کچھ اضافہ ہوگا جو آپ کی لئے مبارک ٹھہریں گے۔ رکے ہوئے کام میں توجہ دیں گے۔ آپ کی فراخ دلی اور خلوص کا غلط مطلب لیا جاسکتا ہے۔ برج سنبلہ کے دوستوں سے دور رہیں اور مناسب ہوگا ورنہ بدنامی کا اندیشہ ہے۔ طبیعت کا کچھ علاج سوچئے۔

24 جولائی تا 23 اگست

برج اسد



آپ اصرار سے شریلوں کو پسند نہیں کرتے جبکہ آپ کی قوت ارادی ہم قوی ہوتی ہے۔ آپ کا اندازہ وہ اکثر مرتبہ لوگوں کو ناراض کر دیتا ہے۔ تاہم آپ کی طبیعت پسند اس سے کچھ دن پہلے اختلاف ہوا تھا وہ آپ کی صلاحیتوں سے واقف ہو کر اس میں سہارا اور نارنجی رنگ زیادہ استعمال کیا کریں۔ یہ دونوں رنگ آپ کے لئے مفید ہوں گے۔

22 جون تا 23 جولائی



آپ کی ذہانت سے ایک دینا واقف ہے۔ اس ماہ بھی باریک بینی اور گتہ نوی سے غلبہ پر بازی لے جاسکیں گے۔ آپ تقریر اور تحریر کے فن میں معجز کن شخصیت ہیں لوگ بھی اس کا اعتراف کر لیں گے۔ غیر شادی شدہ افراد کے رشتے بٹھ سکتے ہیں۔ گھر خریدنے یا پلاٹ بیچنے کی طرف دھیان دیں گے اور نقصان کا سودا نہیں کریں گے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر

برج قوس



آپ کو تو آپ بڑے نڈر اور پختی کارکن ہوتے ہیں۔ آپ طب، قانون، تعلیم کے شعبوں میں کامیاب رہیں گے۔ اگر سیاست اور خطابت کے شعبوں میں کام کرنا چاہتے ہیں تو ضرور ایسا کریں۔ لوگ آپ کی قدر و قیمت میں اضافہ کریں گے۔ اپنے اندر کے آتش فشاں کو مرد خانے میں ڈال دیتے ہیں تاکہ کوئی جواز نہ ہو ضرورت۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر

برج عقرب



اپنی انتہا پسندی اور بدلتے لینے کے ارادوں کو ذہن سے نکال دیجئے۔ اس کا کوئی عمل نہیں ہے۔ اس ماہ بھی جذباتیت غریب کو پہنچے گی۔ روحانی صلاحیتوں میں بھی نکھار آئے گا۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بولی سکتا اور آپ بھی ایسی کوشش کم از کم حوت اور حمل کے برج والے افراد سے نہ کریں۔ انہی باتوں پر غور رکھیں گے۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر



آپ کی شخصیت نہایت پرکشش ہے۔ تنہائی اب جاتی رہے گی اور دوستوں کا حلقہ وسیع ہوگا۔ آپ خیطاتی ذہن کے مالک ہیں انشاء اللہ زندگی میں رنگ بھرتے نظر آئیں گے مگر آپ کی وفاداری مشکوک ہوتی ہے۔ انسان اپنے آپ سے جھوٹ بولی کر فریب میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ اگر آپ پریشان ہے تو اس سے نکلنے کی تدبیر سمجھئے۔ نئے دوست ملیں گے ان سے جفا کرنا آپ کو ناچاہئے۔

20 فروری تا 20 مارچ

برج حوت



آپ غیر معمولی حد تک حساس واقع ہوئے ہیں۔ تنہائی کا احساس دور کیجئے۔ فنون لطیفہ کے شعبے میں آپ کے لئے کامیابی کے دروازے کھلے ہیں قسمت آزمائی کیجئے۔ آپ افلاطونی عشق کے ٹائل ہیں دیکھئے ہر کسی کو آئینہ میں نہیں ملا کرتا۔ حوت خواتین میں کشش برہمگی۔ جس دور آپ نے اپنی صلاحیتوں کو پہچان لیا آپ کو کئی شعبوں میں کامیابیاں نصیب ہو جائیں گی۔

21 جنوری تا 19 فروری

برج دلو



آپ فطری طور پر بڑے سمجھدار ہیں مگر آپ کی سمجھ اوجہ خاص نوعیت کی ہوتی ہے۔ لوگوں سے اختلاف بڑی جلدی ہو جاتا ہے۔ کوئی بات نہیں لوگ آپ کی دیگر خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہیں اور آپ کے وجدان کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ آپ صداقت دینے میں کل سے کام نہ لیں۔ بے چین طبیعت کو روحانی صلاحیتوں کی وجہ سے طمانیت ملے گی۔

22 دسمبر تا 20 جنوری

برج جدی



آپ بے حد روشن دماغ اور عقلی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ کاروباری اداروں یا سرکاری عہدے پر بڑے کامیاب رہتے ہیں۔ مزاج کے اعتبار سے سست اور کم گو ہوتے ہیں لیکن گفتگو مددگی سے کرتے ہیں۔ وقت کی اہمیت کا احساس ہوگا اور کسی ایسے کام میں ہاتھ ڈالیں گے جس میں معیار زندگی بلند ہوگا۔ مالی طور پر فائدہ ہوگا اور مشکلات کم ہوں گی۔